Уроки шеф-повара

Лучшие блюда мировой кухни

От ведущих ТВ-программы
«Спросите повара»

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В каждой национальной кухне есть своя «классика», свои непревзойденные шедевры. В книге, созданной на основе опыта лучших московских шеф-поваров, собраны рецепты лучших блюд русской и украинской, кавказской, французской, итальянской, азиатской кухонь. Закуски и салаты, супы и разнообразные горячие блюда, выпечка и десерты — здесь каждый найдет что-то себе по вкусу.

В формате pdf A4 сохранен издательский дизайн.

- Лучшие блюда мировой кухни
  -
  - Вступление
  - Авторы рецептов
  - Русская кухня
    -
    - Салат оливье с перепелкой
    - Салат в стиле «мимоза» с подкопченной осетриной
    - Холодец из поросенка
    - Борщ черниговский с фасолью
    - Калья боярская
    - Рассольник с гусиными потрохами
    - Селянка на новый манер
    - Холодник с пряным кефиром
    - Греча с белыми грибами
    - Кулеш со свининой
    - Пшенная каша с тыквой и яблоками
    - Грибная селянка
    - Зразы донские
    - Караси в сметане
    - Тельное паровое
    - Ушное из телятины
    - Котлета новомосковская (киевская)
    - Котлеты «Пожарские»
    - Гусь с яблоками
    - Блины скороспелые
    - Пельмени сибирские
    - Вареники с картошкой и шкварками
    - Вареники с вишнями и маковым взваром
    - Манная каша на гурьевский манер
    - Кулебяка мясная

- Расстегаи грибные
- Медовик
- Пряники

- Кавказская кухня
  -
  - Соус сацебели
  - Гурийская капуста
  - Пхали из свекольной ботвы
  - Салат из печеных баклажанов и шафранового мацони
  - Сациви из курицы в ореховом соусе
  - Хашлама с кореньями
  - Суп харчо
  - Суп пити
  - Лагман
  - Шашлык по-карски
  - Говяжья вырезка, фаршированная сыром и гранатом
  - Люля-кебаб из ягненка с салатом ачучук
  - Долма с натуральным йогуртом
  - Манты с зеленью и мацони
  - Цыпленок жареный с кизилом, луком и гранатом
  - Осетрина с соусом наршараб и толченым картофелем
  - Фруктовый плов
  - Хачапури
  - Осетинский пирог с домашним сыром и свекольными листьями
  - Чебуреки с мясом и зеленью
  - Домашняя пахлава
  - Козинаки
  - Печеная айва с орехами и медом
- Французская кухня
  -
  - Тартар из морских гребешков
  - Мусс из фуа-гра с рокфором и вареньем из инжира
  - Флан из куриной печени с вишневым конфитюром
  - Белая спаржа с луковым соусом
  - Картофельное пюре с яйцом-пашот и красной икрой
  - Салат со свеклой, карамелизованным яблоком и козьим сыром

- Салат нисуаз со свежим тунцом
- Салат с копченой утиной грудкой, рокфором и клубникой
- Луковый суп с хрустящими тостами и сыром эмменталь
- Пот-о-фё из говядины
- Марсельский рыбный суп
- Вишисуаз с копченой утиной грудкой
- Стейк из говяжьей вырезки с соусом беарнез
- Бёф бургиньон
- Телячья печень в луковом соусе
- Каре ягненка с соусом глинтвейн
- Пулярка пти-марье
- Утка с ежевикой и желе из зеленого лука
- Рулетики из сибаса с соусом бер блан
- Лосось со шпинатом и соусом бер блан
- Кролик в белом вине с шампиньонами
- Обжаренные стейки тунца на артишоках
- Мидии в сливочном соусе с овощами
- Мини-кальмары, начиненные кокилем из морепродуктов
- Гратен из морских гребешков
- Яблочный тарт татен
- Мильфей с малиной
- Блинчики креп-сюзетт
- Бланманже клубнично-ванильное

○ Итальянская кухня

-
- Капрезе
- Брускетта с томатами и баклажанами
- Карпаччо из говядины с трюфельной заправкой
- Салат с пармской ветчиной, инжиром и рукколой
- Цезарь» с перепелкой
- Копченая индейка а-ля вителло тоннато
- Теплый салат «Страчетти»
- Фриттата со спаржей, авокадо, рокфором и шалфеем
- Пицца с помидорами и маслинами
- Минестроне с красной фасолью и пармской ветчиной
- Спагетти карбонара без сливок
- Овощная лазанья с моцареллой
- Равиоли «4 сыра» с соусом из зеленого перца

        - Пикантные ньокки с моцареллой и помидорами
        - Ризотто с цыпленком и белыми грибами
        - Ризотто «Четыре сыра»
        - Стейк из тунца с овощной капонатой
        - Сливочная полента с морепродуктами
        - Телятина по-милански
        - Телячья печень по-венециански с пюре из картофеля
        - Тирамису
        - Панакотта
        - Кростата с малиной и клубникой
        - Кассата
    - Азиатская кухня
        -
        - Ролл с мягким крабом
        - Ролл «Аляска» в дайконе с красной икрой
        - Роллы из лосося с сыром «Филадельфия» и листьями салата
        - Спринг-роллы с креветками и древесными грибами
        - Теплое сашими из сибаса с дайконом
        - Овощи темпура с кисло-сладким соусом из сливы и кунжута
        - Яйца по-тайски
        - Суп «Том Ям Кунг»
        - Куриный суп с вонтонами и грибами шиитаке
        - Суп мисо классический
        - Ягненок чили с мятой
        - Сатей из свинины
        - Свиное филе с жареным ананасом, чили и арахисом
        - Утка в имбирном маринаде
        - Треска в кокосовом соусе с имбирем
        - Креветки в соусе васаби
        - Морские гребешки гриль с соусом из манго
        - Рисовая лапша с грибами и тофу
        - Гречневая лапша с утиной грудкой
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5
    - 6

○ 7
○ 8

Лучшие блюда мировой кухни

© ООО «Шефик», 2013
© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2013

* * *

Вступление

«Кулинария — это вопрос времени. В общем и целом, чем больше времени, тем лучше результат» — этот афоризм как нельзя лучше подходит для того, чтобы рассказать о книге, которую вы держите в руках.

Повар, который долго учится, постигая шаг за шагом основные техники и приемы, законы, по которым сочетаются вкусы и фактуры различных продуктов в одном блюде, правила обращения с приправами и специями и многое другое, — хороший повар, настоящий профессионал в своем деле.

Но и рецепты, которые прошли испытание временем, полюбились многим поколениям хозяек, с уверенностью можно назвать лучшими.

Пожалуй, ни в одной кухне мира нет такого многообразия, как в русской. Это супы — горячие и холодные: щи, борщ, рассольник, холодник; всевозможные блюда из овощей, грибов, рыбы и мяса, каши, пироги, кулебяки, пряники! Всего и не перечислить!

Многие блюда, которые сегодня так популярны у нас, не относятся к исконно русской кухне. Шашлык, люля-кебаб, сациви, чахохбили, харчо, лобио, хачапури — знакомы всем без исключения. Все это блюда кавказской кухни.

Кавказ — один из наших ближайших соседей, этим и объясняется такое тесное переплетение наших культур и кухонь. А чем же объяснить невероятную популярность а России французской, итальянской и азиатской кухонь?

Экзотические вкусы, необычные ароматы, чарующий мир пряностей и специй, непривычные, новые формы подачи блюд, особые кулинарные техники — все это делает произведения европейских и азиатских поваров столь притягательными для нас.

Здесь вы найдете специально отобранные для этого уникального издания лучшие рецепты, которые были с успехом опробованы ведущими шеф-поварами московских ресторанов. Даже в том случае, если рецепт был разработан специально для ресторанной кухни, в книге он адаптирован таким образом, чтобы вы могли без особого труда приготовить его в домашних условиях.

P.S. Все рецепты в книге рассчитаны на 4 порции. Для каждого блюда указано количество калорий, содержащееся в его 100 граммах, а также время, затраченное автором рецепта на его приготовление. Последнее следует воспринимать не как строго

заданную норму, а, скорее, как ориентир и цель, к которой стоит стремиться.

Авторы рецептов

* * *

Константин Ивлев. В ресторанном бизнесе с 1993 г. В разные годы шеф-повар столичных ресторанов «Репортер», «Ностальжи», VIP-21, «Бульвар», In Vino, Poison и др. В настоящее время шеф-повар ресторана Luciano. Участник многих профессиональных конкурсов, он дважды завоевывал бронзу на чемпионатах России по кулинарии (2000 и 2001 гг.) и трижды удостаивался звания «Шеф года» (в 2001 и в 2007 г. — по версиям журналов Time Out и «ШЕФ»). Возглавляет Федерацию профессиональных поваров и кондитеров России, руководит вместе с Юрием Рожковым открытой при ней кулинарной школой Ask the chef. Они также совместно ведут программу «Спросите повара» на телеканале «Домашний». Член Французской гильдии гастрономов Chaine des Rotissers, автор книги «Моя философия кухни».

Юрий Рожков. Дипломированный повар, он учился также во Франции (в школе Le Notre и ресторане у Патрика Пажеса), стажировался в Швеции (ресторан Edsbaka Krog, 2 звезды Мишлен), в Лондоне (рестораны известного британского повара Гордона Рамзи), в Америке. Кулинарное мастерство шлифовал в самом модном ресторане Москвы конца 1990-х — «Ностальжи». В 2001–2003 гг. работал шеф-поваром в ресторане «Ле Колон». С 2003 г. бессменный шеф знаменитого Vogue Cafe. Автор книги «Юрий Рожков. То, что я люблю». Член Клуба французских гастрономов, имеет звание шевалье-рыцаря французской гастрономии. Золотой (2000 г.) и бронзовый (2001 г.) призер Чемпионата России по кулинарии и сервису (командные соревнования). Вместе с К. Ивлевым руководит кулинарной школой Ask the chef, открытой при Федерации профессиональных поваров и кондитеров России. На телеканале «Домашний» они совместно ведут программу «Спросите повара».

Сергей Болотов. Работал шеф-поваром в ресторанах «Золотая рыбка» и «Голливудские ночи» в С.-Петербурге, «Русский чай» в канадском Ванкувере, «Колесо» и «Купеческий двор» в Киеве, кафе «Пушкин» в Москве… Участник районных и городских кулинарных конкурсов в С.-Петербурге, 2 место на I чемпионате по кулинарии «Золотая Кулина», дипломант двух выставок ПИР в командных и индивидуальных соревнованиях.

Антон Ершов. На разных позициях — от су-шефа до шеф-

повара — работал в московских ресторанах «Премиум» и отеля «Шератон Палас», ресторанной сети Entrecote в Алма-Ате. С 2009 г. шеф-повар столичного лаунж-бара Tommy D.

Вячеслав Казаков. Дипломированный повар, он обучался также в столичном Vogue Cafe, а итальянской кухне — у шеф-повара Фабио Теста в ресторане Bon. Шеф-поваром работал, в частности, в московском ресторане «Премиум», а с 2009 г. шеф-повар ресторана «Облака». Обладатель приза братьев Missoni «За современный стиль в традиционной кухне» на розыгрыше международного кубка Sanpellegrino в Италии (в командном зачете — 5 место).

Вячеслав Купцов. В разные годы работал шеф-поваром в ресторанах «Зебрасквер», «Ла Вуаль» (отель «Шератон Палас»), «Бублик», с 2010 г. — в «Будвар».

Павел Гладких. Начал работать поваром с 2001 г. Работал в таких ресторанах, как «Красная мельница» (русская кухня), «Ностальжи» (французская кухня). С 2003 г. работает в ресторане «Vogue Cafe», где в 2005 г. стал су-шефом, а с 2010 г. занимает должность исполняющего обязанности шеф-повара.

Илья Захаров. Начинал в 2007 г. поваром. Затем работал су-шефом в московском White Café, ресторанах «Твербуль» и «Метелица». В настоящее время шеф-повар столичного ресторана Luciano.

Марина Носова. Профессиональный повар-кондитер. В должности шеф-кондитера работает в московских ресторанах Vogue Cafe (с 2003 г.), «Мистер Ли», «Чердак».

Андрей Тысячников. В разные годы был су-шефом ряда столичных ресторанов, среди которых «Прага» и «Метрополь», затем шеф-поваром ресторанов «Бисквит», «Джу-Джу» (участвовал в его открытии и даже готовил для В. В. Путина), «Вишневый сад», а в настоящее время — в Parkhouse. Работал с поварами ресторана NOBU и такими мировыми знаменитостями в области кулинарии, как Ален Дюкасс и Пьер Эрме, когда они приезжали в Москву. Входил в состав судейской коллегии международного конкурса «Барбекю 2010» в Нижнем Новгороде.

Андрей Шашков. В должности шеф-повара работал в ресторанах «Гео-кафе», «Чехов», The Cad. В настоящий момент бренд-шеф ресторана «Каприччо». Ведет мастер-классы, участвует в профессиональных конкурсах и чемпионатах. В 2006 г. занял 3 место в чемпионате России по барбекю, в 2010 г. — 2 место в чемпионате России по кулинарии и сервису (в рамках ПИР 2010).

Русская кухня

Этнографы недаром, исследуя жизнь любого народа, изучают и его кухню. Ведь в ней в концентрированном виде отражается история, быт и нравы людей.

На вопрос, что такое русская кухня, многие ответят, что это икра, семга, водка и блины. Китайцы назовут еще и русский борщ. В их представлении, это острый томатный суп, в который добавляют водку. На самом же деле, настоящая русская кухня — это совсем иное.

Русская кухня имеет многовековую историю, хорошо известна и очень популярна во всем мире. Она является одной из самых интересных национальных кухонь: колоритная, самобытная, таит множество интересных секретов, благодаря которым даже самая обычная каша или овощной суп могут стать настоящим шедевром.

До XVIII века наши русские прапрадеды пекли, добавляли в щи, квас, клали в пироги… репу. Даже и сказки про нее складывали. Популярными были брюква и редька, а также капуста. Славяне позаимствовали последнюю от греческих колонистов в Крыму, и поначалу капуста была привилегией знати. Зато грибы и ягоды были доступны всем. И по сей день популярность их не угасает.

Русская кухня поэтапно вбирала и творчески перерабатывала на свой лад разные кулинарные традиции: от татаро-монгольских до французских.

Например, в XVIII веке появилась мода на французских поваров. Они подарили нашей кухне немыслимые ранее котлеты, сосиски, омлеты и компоты, и, кстати, супы! До французов жидкие блюда у нас назывались похлебками да юшками.

С Украины пришел и прижился борщ со свиной грудинкой и телятиной. Русские внесли в рецепт украинского борща на свином сале новые детали. Борщи стали готовить на костных, мясных бульонах. Добавляли в них фасоль, кабачки, репу и кислые яблоки. Неизменными ингредиентами оставались свекла, капуста, морковь, картофель, петрушка, лук и помидоры.

С давних времен стало популярно и мясо в горшочке — «ушное». Им обедали представители всех сословий. Да и черную икру ели на Руси всегда. На юге страны и в Поволжье до XIX века она была настолько дешевой, что не переводилась на столах простолюдинов и считалась совершенно обыденным кушаньем.

Современная жизнь стремительна во всех отношениях, но русская кухня самобытна и необыкновенно вкусна и по сей день.

Прошли столетия, прежде чем она стала такой, какой известна сегодня нам и всему миру. А блюда наших прабабушек и по сей день приносят радость и удовлетворение. Так же, как разнообразна наша кухня, так же богата и хлебосольна Россия!

Салат оливье с перепелкой

Морковь 150 г
Картофель 150 г
Перепелиные яйца 10 шт.
Корнишоны 150 г
Огурцы 150 г
Зеленый горошек 150 г
Майонез 20 г
Перепела 4 шт.
Оливковое масло 100 мл
Тимьян 15 г
Чеснок 4 зубчика
Петрушка 10 г
Соль, перец

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 127 ккал

Морковь и картофель отварить. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить.

Картофель, морковь, корнишоны, огурцы и яйца нарезать мелкими кубиками. Все перемешать, добавить зеленый горошек и заправить майонезом, приправив солью и перцем.

Тушки перепелов разделать на чистое филе за исключением ножек. Филе и ножки перепелов обжарить на сковороде на оливковом масле с тимьяном и чесноком до готовности.

Обжаренное филе нарезать мелкими кубиками и добавить в салат, перемешать, приправить солью и перцем.

Готовый салат оливье выложить на тарелки, используя для аккуратности специальное кольцо, сверху выложить обжаренные ножки и украсить листочками петрушки.

Салат в стиле «мимоза» с подкопченной осетриной

Рис 150 г
Осетрина горячего копчения 700 г
Шнитт-лук 30 г
Яйца 10 шт.
Майонез 200 г
Сок лимона 50 мл
Зелень 10 г

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 173 ккал

Рис отварить до готовности. Осетрину разобрать на сегменты, удалить хрящи. Шнитт-лук мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, охладить и очистить.

В форму выложить подготовленную осетрину, промазать майонезом с добавлением сока лимона, сверху выложить готовый рис, еще раз промазать смесью из майонеза и лимона. Затем выложить тертые на крупной терке яйца и шнитт-лук, смазать майонезом.

Сверху салат украсить тертым желтком и мелко рубленной зеленью.

Холодец из поросенка

Рулька молодого поросенка 650 г
Свиные ножки 550 г
Петух 550 г
Лавровый лист 2 г
Душистый перец горошком 2 г
Чеснок 3 зубчика
Соль

Время приготовления — 7–8 ч
Калорийность — 213 ккал

Рульку и ножки хорошо промыть и разрубить на части. Положить в кастрюлю, залить холодной водой, чтобы она покрыла мясо на несколько сантиметров, вскипятить и снять пену. Через час добавить тушку петуха. Варить холодец на очень слабом огне 6–8 часов, чтобы вода выкипела до половины объема. За 20 минут до конца варки добавить в бульон лавровый лист, перец горошком и соль по вкусу.

Достать мясо из бульона, отделить от костей и нарезать на кусочки. Бульон процедить.

На дно блюда насыпать измельченный чеснок, выложить мясо, залить бульоном, осторожно перемешать ложкой и поставить в холодильник до застывания.

Борщ черниговский с фасолью

Белые сушеные грибы 15 г
Фасоль белая сухая 50 г
Белокочанная капуста 100 г
Свекла 150 г
Морковь 50 г
Репчатый лук 30 г
Корень петрушки 30 г
Томатная паста 30 г
Сахар 40 г
Уксус 12 мл
Чернослив 30 г
Шпик 260 г
Сало 180 г
Чеснок по вкусу
Сметана и зелень
Соль, перец

Время приготовления — 40 мин + замачивание
Калорийность — 246 ккал

Сушеные грибы залить водой и через 10–15 минут несколько раз промыть. Налить в кастрюлю 1,5 л воды, положить туда грибы и оставить на 3–4 часов для набухания. Затем сварить грибной бульон, процедить его, грибы нарезать кусочками.

Фасоль (желательно крупную) замочить на 6–8 часов, затем сварить. Свежую капусту нашинковать шашечками. Свеклу нарезать соломкой и потушить или спассеровать с кореньями, томатной пастой, сахаром и уксусом. Чернослив вымыть. Шпик нарезать кусочками и обжарить до хрустящей корочки.

Грибной бульон довести до кипения, положить в него нарезанную капусту и варить 10–15 минут. Затем выложить в бульон тушеную свеклу и чернослив и варить до готовности. Приправить солью и перцем, всыпать грибы. За 5 минут до окончания варки заправить борщ фасолью, шпиком и растертым с салом чесноком. При желании можно добавить также разведенную бульоном мучную пассеровку (1 ст. л. муки) — она придаст борщу густоту.

В тарелку с борщом положить сметану, насыпать зелень петрушки или укропа. При желании подать к борщу мясные шаньги.

Такой борщ можно сварить и с картофелем. В этом

случае нужно две картофелины нарезать брусочками и добавить в бульон вместе с капустой.

Калья боярская

Шпик 125 г
Репчатый лук 200 г
Соленые огурцы 200 г
Блины 110 г
Куриный бульон 1 л
Лавровый лист 1 шт.
Чеснок 4 зубчика
Укроп 10 г
Соль, перец

Время приготовления — 25 мин (без варки бульона)
Калорийность — 91 ккал

Шпик мелко порубить и вытопить на сковороде, положить нарезанный соломкой лук и обжарить. Затем добавить очищенные и нарезанные кубиками соленые огурцы и обжарить все вместе.

Блины нарезать узкими полосками.

Обжаренную смесь положить в кипящий куриный бульон, добавить соль, перец и лавровый лист и проварить несколько минут. В конце заправить суп блинной лапшой, рубленым чесноком и нарезанным укропом.

На вопрос «Что такое калья?» большинство русских, скорее всего, ответят сегодня: «Уха». А между тем в XV–XVI вв. так назывались сложные, сытные супы, которые готовили не только из рыбы, но и из мяса, птицы, дичи.

Рассольник с гусиными потрохами

Гусиные потроха 400 г
Баранина (грудинка) 550 г
Морковь 50 г
Репчатый лук 40 г
Корень петрушки 30 г
Корень сельдерея 30 г
Сливочное масло 80 г
Соленые огурцы 60 г
Капуста белокочанная 140 г
Картофель 70 г
Огуречный рассол 300 мл
Сметана 20 г
Зелень укропа 40 г
Соль, перец, лавровый лист

Время приготовления — 2 ч 20 мин
Калорийность — 274 ккал

Гусиные потроха вымыть в холодной проточной воде, шейку опалить и разрезать на четыре части. Залить потроха и баранью грудинку водой и сварить. Затем мясопродукты вынуть из бульона и нарезать на кусочки.

Морковь, лук, петрушку и сельдерей очистить, промыть, очень мелко порубить и спассеровать на сливочном масле. Соленые огурцы очистить от кожуры, нарезать некрупными кубиками, припустить в бульоне. Капусту нарезать соломкой, картофель — кубиками.

Мясной бульон довести до кипения, всыпать капусту, а когда он снова закипит — картофель. Через 5–7 минут добавить пассерованные овощи и припущенные огурцы. За 5–10 минут до окончания варки положить нарезанные мясные продукты, соль, перец, лавровый лист и прочие специи по вкусу. Заправить суп огуречным рассолом и дать настояться примерно 6 часов.

Подогретый рассольник подать со сметаной и зеленью укропа.

Селянка на новый манер

Говяжья голяшка 1 кг
Корень петрушки 70 г
Курица 1,8 кг
Охотничьи колбаски 180 г
Буженина 180 г
Репчатый лук 80 г
Мука 30 г
Сливочное масло 120 г
Соленые огурцы 220 г
Соленые рыжики 180 г
Оливки 60 г
Каперсы 20 г
Сметана 140 г
Соль, перец, лавровый лист

Время приготовления — 1 ч 40 мин
Калорийность — 102 ккал

Сварить бульон из голяшки, добавив корень петрушки, лавровый лист и черный перец. Мясо вынуть из кастрюли и использовать для другого блюда. В том же бульоне сварить курицу, охотничьи колбаски и буженину. Курицу нарубить мелкими кусочками, охотничьи колбаски и буженину очень мелко нарезать и вернуть в бульон.

Мелко нашинкованную луковицу обжарить с мукой на сливочном масле, развести бульоном и влить в кастрюлю с мясопродуктами. Затем добавить припущенные огурцы и мелко нарезанные рыжики, всыпать оливки и каперсы. Довести до кипения, убавить огонь и варить 10–15 минут. За 1–2 минуты до окончания варки добавить сметану.

Холодник с пряным кефиром

Отварной картофель 100 г
Яйца, сваренные вкрутую 160 г
Отварная свекла 120 г
Красный редис 60 г
Свежие огурцы 100 г
Зеленый лук 40 г
Укроп 20 г
Кефир 500 мл
Соль, сахар

Время приготовления — 20 мин
Калорийность — 78 ккал

Картофель и яйца нарезать мелкими кубиками, свеклу и редис — тонкой длинной соломкой, очищенные от кожицы огурцы — ломтиками, зеленый лук мелко нашинковать.

Все подготовленные продукты тщательно, но аккуратно перемешать в миске, добавив соль и сахар по вкусу. Залить кефиром и осторожно перемешать. Холодник посыпать измельченным укропом.

Очень вкусный и приятный в жаркую погоду суп. Холодник — старое название современной окрошки на кефире. Кефир можно заменить айраном, питьевым йогуртом или свекольным отваром. В последнем случае в тарелку с холодным супом можно положить половинку сваренного вкрутую яйца, укроп и кружок лимона.

Греча с белыми грибами

Скороспелые блины 20 шт.
Сушеные белые грибы 15 г
Молоко 350 мл
Репчатый лук 35 г
Сливочное масло 120 г
Гречневая крупа 100 г
Сметана 50 г
Соль

Время приготовления — 1 ч 10 мин
Калорийность — 296 ккал

Приготовить тесто и испечь блины.

Грибы промыть, замочить в молоке до набухания, затем мелко порубить.

Лук мелко порубить и обжарить до золотистого цвета в небольшом количестве сливочного масла.

Гречневую крупу обжарить на сухой сковороде. Затем залить кипятком, добавить рубленые грибы, обжаренный лук и масло и тушить под крышкой, пока крупа не станет мягкой.

К готовой каше подать блины со сметаной.

Прекрасными вкусовыми свойствами гречки жители России наслаждаются уже многие столетия — неспроста родилась русская народная пословица «Гречневая каша сама себя хвалит». И такое сочетание — рассыпчатой гречки с грибами — для русской кухни традиционно. Это блюдо с изысканным вкусом можно подавать к столу как основное.

Кулеш со свининой

Вода 1 л
Репчатый лук 280 г
Пшено 240 г
Картофель 300 г
Сало с прослойками мяса 180 г
Квашеная капуста 400 г
Нерафинированное подсолнечное масло 100 мл
Соль

Время приготовления — 1 ч 10 мин
Калорийность — 201 ккал

В холодную воду положить 1 очищенную луковицу. Вскипятить, добавить промытое пшено и варить на слабом огне до готовности пшена. Затем положить нарезанный мелкими кубиками картофель, посолить.

Сало и оставшийся лук мелко порубить и поджарить до золотистого цвета.

Когда картофель сварится, добавить в кулеш жаренное с луком сало и готовить еще около 5 минут.

Перед подачей посыпать кулеш мелко нарубленной петрушкой. Подать его с квашеной капустой, заправленной подсолнечным маслом.

Кулеш — старинное простонародное кушанье. Похожее на густой суп из крупы и овощей с заправкой из сала, оно соединяет в себе первое и второе блюда. Кулеш готовили на костре, а рецепт зависел в основном от наличия продуктов. Но обязательными для классического кулеша были пшено и сало.

Пшенная каша с тыквой и яблоками

Пшено 400 г
Вода 1 л
Молоко 800 мл
Тыква 280 г
Зеленые яблоки 260 г
Сливочное масло 140 г
Соль

Время приготовления — 1 ч 10 мин
Калорийность — 155 ккал

Пшено перебрать и промывать в кипятке, пока вода не станет прозрачной. Залить горячей водой, поставить на плиту, посолить. Снять пену и выпарить всю жидкость на сильном огне, пока пшено еще не успело свариться.

Влить 400 мл горячего молока и продолжать варить кашу до загустения на умеренном, а затем на слабом огне.

Тем временем сварить в оставшемся молоке тыкву и размять ее в пюре, яблоки мелко порубить. Добавить тыкву и яблоки в кашу вместе с половиной сливочного масла.

Переложить кашу в глиняный горшок, обмазанный изнутри маслом. Поставить в нагретую до 180–200 °C духовку на 15 минут.

Грибная селянка

Капуста 200 г
Топленое масло 100 г
Молоко 50 мл
Томатная паста 40 г
Сахар 28 г
Лавровый лист 2 шт.
Уксус 3 % 20 мл
Репчатый лук 100 г
Соленые огурцы 160 г
Замороженные лисички 400 г
Панировочные сухари 40 г
Растительное масло 50 мл
Соль

Время приготовления — 1 ч 40 мин
Калорийность — 88 ккал

Капусту мелко порубить и высыпать в кастрюлю. Положить часть топленого масла, влить немного молока и тушить до мягкости примерно 1 час. Добавить в кастрюлю томатную пасту, сахар, соль, лавровый лист и уксус и перемешать.

Лук порубить и обжарить. Огурцы нарезать кубиками. Грибы отварить, нарезать ломтиками и обжарить на масле. Добавить в грибы лук, огурцы, соль и тушить под крышкой 20 минут.

В глубокую сковороду уложить слоями капусту и грибы так, чтобы верхний и нижний слои состояли из капусты. Сбрызнуть селянку маслом, посыпать панировочными сухарями и запечь в духовке в течение 30 минут при 180 °С.

В русской кухне есть блюда канонические и непоколебимые, вечные и незыблемые. Одно из них — селянка. Ее идея настолько проста, понятна и талантлива, что, как говорится, ни прибавить, ни убавить. Как и большинство знаковых русских кушаний, селянка сочетает свою неповторимость с необыкновенной вариативностью. Но самое главное в селянке (помимо, конечно, великолепных вкуса и запаха) — это то, что она является идеальной закуской. Поэтому, если вы затеяли ужин, для которого в холодильнике припасены крепкие напитки, обратить пристальный взор на изложенный выше рецепт будет

мудро.

Зразы донские

Филе судака 600 г
Сок лимона 40 мл
Репчатый лук 80 г
Яйца 6 шт.
Белый хлеб 180 г
Молоко 220 мл
Зелень петрушки 40 г
Мука 60 г
Панировочные сухари 60 г
Растительное масло 180 мл
Соль, перец

Время приготовления — 45 мин
Калорийность — 224 ккал

Филе рыбы нарезать широкими ломтиками, отбить их до толщины 0,5 см. Посолить, сбрызнуть лимонным соком и поставить в холодильник.

Приготовить фарш. Лук мелко порубить, спассеровать. Четыре яйца отварить вкрутую и очень мелко порубить. Хлеб размочить в воде или молоке. Все смешать с рубленой зеленью петрушки, солью и перцем.

Сформовать зразы: фарш завернуть в кусочки рыбы, обвалять в муке, яичном льезоне (взбить оставшиеся яйца и слегка разбавить водой) и сухарях.

В глубокую сковороду налить растительное масло, разогреть и обжарить в нем зразы.

Караси в сметане

Караси 400 г
Репчатый лук 100 г
Морковь 75 г
Корень петрушки 45 г
Зелень петрушки 5 г
Отварной картофель 100 г
Соль

Для сметанного соуса
Мука 20 г
Сливочное масло 30 г
Сметана 50 г
Соль

Время приготовления — 1 ч 20 мин
Калорийность — 112 ккал

Карасей почистить, выпотрошить, посыпать солью и оставить в холодильнике примерно на 1 час.

Лук, морковь и петрушку нарезать дольками.

Выложить в кастрюлю карасей, добавить нарезанные коренья, залить водой и варить до готовности 15–20 минут.

Приготовить соус: муку спассеровать на сливочном масле, залить сметаной и перемешать до однородности; довести до кипения и посолить.

Рыбу вынуть из бульона, уложить на блюдо, полить сметанным соусом и посыпать рубленой зеленью петрушки. На гарнир подать нарезанный кружками отварной картофель.

Тельное паровое

Филе семги 300 г
Филе судака 220 г
Филе щуки 200 г
Яйца 4 шт.
Репчатый лук 140 г
Зелень петрушки 40 г
Раки 20 шт.
Сливочное масло 260 г
Бульон от раков 400 мл
Сметана 140 г
Лимон 1 шт.
Мука 100 г
Сливки 33 % 180 г
Зелень укропа 100 г
Соль, перец

Время приготовления — 1,5 ч
Калорийность — 156 ккал

Очистить рыбу от кожи и костей и пропустить филе через мясорубку. Добавить яйца, мелко нарубленные лук и зелень петрушки (немного оставить для украшения), приправить солью и молотым перцем. Хорошо растереть фарш деревянной ложкой и скатать из него овальные котлетки.

Разогреть духовку до 85 °С и поставить на дно сковороду с водой. Тельное переложить на противень и поставить в духовку на 1 час. (При желании тельное можно отварить в подсоленной воде, предварительно завернув в льняную салфетку.)

Приготовить соус из раков (взвар). Раков отварить в подсоленной воде. Очистить шейки и вынуть мясо из клешней. Оставшиеся панцири измельчить, поджарить в сливочном масле, развести бульоном, вскипятить и процедить. Добавить мясо раков, сметану, выжатый из лимона сок, пассерованную муку, сливки, размешать и еще раз прокипятить. Всыпать рубленую зелень укропа (немного оставить для украшения).

Готовое тельное выложить на блюдо, залить соусом из раков, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа. Подать с картофельным пюре.

Ушное из телятины

Телячья вырезка 600 г
Репчатый лук 140 г
Сливочное масло 100 г
Лавровый лист 2 шт.
Душистый перец горошком 10 шт.
Сухари ржаные (натертые) 40 г
Картофель 400 г
Морковь 180 г
Репа 180 г
Мясной бульон 400 мл
Сметана 220 г
Чеснок 20 г
Соль

Время приготовления — 1 ч 40 мин
Калорийность — 102 ккал

Мясо нарезать на куски по 30–35 г, накрыть пленкой и отбить деревянным молотком. Посолить, уложить в миску и настоять под крышкой 20–30 минут.

Лук нарезать соломкой и обжарить. В керамические горшочки (или кастрюлю с широким дном) налить растопленное сливочное масло, положить лавровый лист и перец горошком, затем говядину. Сверху посыпать обжаренным луком и тертыми ржаными сухарями.

Остальные овощи нарезать дольками и положить в горшочки, залить бульоном, посолить, закрыть крышкой и поставить в разогретую до 180 °C духовку. Тушить около 1 часа. Перед окончанием тушения добавить в горшочек сметану с растертым чесноком[1].

Котлета новомосковская (киевская)

Куриное филе 600 г
Сливочное масло 140 г
Яйца 2 шт.
Панировочные сухари 60 г
Масло для фритюра
Соль

Время приготовления — 1 ч 10 мин
Калорийность — 259 ккал

Эти котлеты готовят из филе куриной грудки: большого (внешнего) и малого (внутреннего). Малое филе слегка отбить, чтобы получился кусочек ровной толщины. Большое филе смочить холодной водой и тонким острым ножом срезать с него пленку. С внешней стороны сделать продольный надрез, мясо слегка раскрыть и отбить до толщины 3 мм.

Положить на середину кусок холодного сливочного масла, накрыть его малым филе, завернуть края нижнего пласта так, чтобы целиком покрыть масло, и придать котлете грушевидную форму. Посолить, смочить в яйце, обвалять в панировочных сухарях, снова смочить в яйце и еще раз обвалять в сухарях.

Разогреть фритюр и жарить котлеты около 4 минут, затем поставить на 2 минуты в духовку, нагретую до 200 °C. На стол подать сразу после приготовления.

Котлеты «Пожарские»

Хлеб пшеничный формовой (для сухариков) 60 г
Репчатый лук 60 г
Сливочное масло 50 г + для жарки
Белый хлеб 140 г
Молоко 260 мл
Мякоть курицы 260 г
Телятина молочная 180 г
Сливки 35 % 80 г
Яйца 2 шт.
Соль, перец

Время приготовления — 1 ч 20 мин
Калорийность — 191 ккал

Хлеб для сухариков нарезать мелкими кубиками и подсушить в духовке.

Лук порубить и обжарить на сливочном масле, белый хлеб размочить в подогретом молоке и слегка отжать.

Снять с курицы кожу и отделить мясо от костей. Телятину нарезать на куски.

Куриную мякоть и телятину пропустить через мясорубку. Добавить пассерованный лук, хлеб и сливочное масло, приправить солью и перцем и снова пропустить массу через мясорубку. Влить сливки и хорошо вымешать фарш (он должен быть очень пышным).

Разделить фарш на порции, сформировать овальные котлеты. Обвалять каждую во взбитом яйце, потом в сухариках и поджарить на сливочном масле до светлой корочки. Переложить на выстеленный пергаментом противень и довести до готовности в духовке при температуре 200 °C[2].

Гусь с яблоками

Гусь (средних размеров) 2 кг
Яблоки (антоновка) 900 г
Изюм 60 г
Цветочный мед 150 г
Соль 5 г

Время приготовления — 3 ч 20 мин
Калорийность — 432 ккал

Гуся выпотрошить и очистить, натереть снаружи и изнутри солью.

Очистить от кожуры 6–7 яблок, разрезать на четвертинки и удалить сердцевину. Изюм промыть и замочить в горячей воде. Когда он слегка набухнет, перемешать его с яблоками и медом.

Этой смесью нафаршировать гуся, разрез зашить. Выложить тушку гуся на противень спинкой вниз, влить полстакана воды и поставить на 3 часа в духовку, разогрев ее до 200 °С. Когда гусь подрумянится, перевернуть тушку разрезом вниз. А когда тушка подрумянится со второй стороны, убавить температуру в духовке до 160 °С. Через каждые 7–10 минут поливать гуся вытопившимся жиром. (Проверить готовность блюда можно, проткнув тушку тонкой деревянной палочкой: она должна входить в мясо без усилий.)

За несколько минут до окончания жарки обложить тушку гуся оставшимися яблоками, полить их жиром и запечь в сильно нагретой духовке до полного размягчения, не давая им растрескаться. Когда яблоки будут готовы, удалить нитки и вынуть начинку.

Выложить начинку на блюдо, сверху уложить тушку гуся, а вокруг распределить запеченные яблоки.

Блины скороспелые

Кефир (жирный) 400 г
Яйцо (крупное) 1 шт.
Соль 12 г
Пшеничная мука 400 г
Кипяток 400 мл
Пищевая сода 8 г
Растительное масло 120 мл
Сливочное масло 130 г
Сахар

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 340 ккал

Смешать кефир, яйцо, соль и, постоянно помешивая, подогреть на плите примерно до 50 °C (чтобы палец терпел). Добавить муку и вымесить тесто консистенции густой сметаны. В двух стаканах кипятка развести соду и влить в тесто, перемешать. Добавить растительное масло.

Испечь блины на растительном масле. Сразу же смазать их сливочным маслом и посыпать сахаром[3].

Пельмени сибирские

Для теста
Вода 240 мл
Яйца 5 шт.
Мука 800 г
Соль

Для фарша
Говядина 640 г
Свинина 600 г
Баранина 520 г
Репчатый лук 160 г
Сахар, соль, перец

Время приготовления — 1 ч 20 мин
Калорийность — 239 ккал

Приготовить тесто. Смешать воду с 4 яйцами и солью. На стол насыпать горкой муку и сделать в середине углубление. Вылить в него яичную смесь, замесить однородное тесто и дать ему полежать 20–30 минут, чтобы клейковина набухла и тесто легче поддавалось формовке.

Приготовить фарш. Говядину, свинину и баранину нарезать на куски и прокрутить вместе с луком через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить сахар, соль, перец и немного воды. Перемешать.

Раскатать тесто узкой, длинной полоской и по всей длине смазать оставшимся яйцом. Выложить комочки фарша (по 1 ст. л.) на расстоянии 5–6 см друг от друга, стаканом вырезать вокруг них кружки теста. Сложить каждый пополам и крепко защипнуть края.

Варить пельмени 8–10 минут в большом количестве слабо кипящей слегка подсоленной воды (на 1 кг пельменей 4 л воды, 40 г соли)[4].

Вареники с картошкой и шкварками

Для теста
Вода 1,2 л
Пшеничная мука 1,2 кг
Пшеничная мука 400 г
Яйца 8 шт.
Соль 16 г

Для начинки
Картофель 800 г
Сало 180 г
Репчатый лук 100 г
Соль, перец

Время приготовления — 1 ч 10 мин
Калорийность — 257 ккал

Приготовить тесто. Половину количества воды довести до кипения, дать слегка остыть и влить в просеянную муку. Быстро перемешать и сразу же добавить яйца, размешанные с оставшейся холодной водой и солью. Тесто хорошо вымешать и оставить примерно на 30 минут, прикрыв полотенцем.

Приготовить начинку. Картофель очистить, сварить в подсоленной воде, горячим размять или протереть через сито, приправить по вкусу солью и перцем. Сало нарезать мелкой соломкой и обжарить, чтобы вытопился жир. Лук мелко порубить и обжарить до золотистого цвета в жире от шкварок. Смешать поджаренный лук (вместе с жиром и шкварками) с горячим размятым картофелем, тщательно размешать и дать остыть. В картофельную начинку вместо лука (или вместе с ним) можно добавить рубленую зелень укропа.

Из теста раскатать небольшие тонкие лепешки, положить в каждую по ложке начинки, крепко защипнуть края. Отварить в подсоленной воде. Подать с хорошо обжаренным в растительном масле луком, нарезанным крупными кольцами. Вареники можно полить горячим маслом, в котором жарился лук, или растопленным сливочным маслом.

Вареники с вишнями и маковым взваром

Для теста
Кефир 400 г
Сахар 40 г
Яйца 12 шт.
Пшеничная мука 800 г
Растительное масло
Соль 8 г

Для начинки
Вишня 800 г
Сахар 220 г

Для взвара
Мак 120 г
Сливочное масло 80 г
Сметана 1 кг
Сахар 80 г

Для подачи
Сливочное масло
Сметана

Время приготовления — 1 ч
Калорийность — 208 ккал

Приготовить тесто. Кефир смешать с сахаром, подсолить, влить яйца, немного взбить.

Добавить половину муки и замесить миксером гладкое тесто. Постепенно всыпать оставшуюся муку, чтобы получилось не слишком крутое тесто, в конце вымесить руками, добавив немного растительного масла. Накрыть тесто и дать ему отдохнуть.

Из вишни удалить косточки.

Приготовить соус (взвар). Мак залить кипятком, оставить под крышкой на 25 минут, чтобы он распарился. Слить остатки воды и перемолоть его в мясорубке. Сливочное масло растопить на водяной бане, небольшую часть размазать по стенкам посуды, в которой оно растапливалось. Добавить сметану, мак и сахар, вымешать до однородности, поставить на слабый огонь. Прогреть, но не кипятить.

Отрывая от теста небольшие кусочки, раскатать их в тонкие лепешки. На одну половину каждой выложить ягоды. Насыпать в

середину немного сахара по вкусу, накрыть второй половиной кружка и защипать, сильно придавливая края.

Отварить вареники в кипящей воде в течение примерно 5–7 минут.

Готовые вареники переложить в широкую посуду, полить растопленным маслом. Подать со сметаной и маковым взваром, при желании посыпать сахарной пудрой.

Манная каша на гурьевский манер

Для теста
Орехи (кедровые, фундук, грецкие) 250 г
Горький миндаль 30 г
Молоко 1,3 л
Манная крупа 230 г
Сахар 50 г
Сливочное масло 50 г
Кардамон 1 коробочка
Варенье (земляничное, клубничное) 65 г
Лимон (цедра) 1 шт.

Время приготовления — 1 ч
Калорийность — 190 ккал

Очищенные от скорлупы орехи залить кипятком на 2–3 минуты, очистить их от тонкой кожицы, подсушить и истолочь в ступке, подливая по 1 ч. л. теплой воды на каждую полную столовую ложку орехов. Переложить в отдельную миску.

Подготовить молочные пенки. Для этого молоко вылить в плоскую чугунную эмалированную сковороду, поставить в нагретую до 200 °С духовку и снимать образующиеся крепкие пенки, когда они начнут румяниться, складывая их в отдельную посуду. Собрать 12–15 пенок.

На оставшемся молоке приготовить густую, хорошо разваренную манную кашу, добавить в нее толченые орехи, сахар, масло и растертый кардамон. Перемешать.

В огнеупорную эмалированную сковороду с высокими краями или широкий плоский сотейник налить немного подготовленной манной каши слоем 0,5–1 см. Закрыть его пенкой, снова налить слой каши (но потоньше) и вновь прослоить пенкой. Повторять, пока не закончатся составляющие. В предпоследний слой добавить немного варенья, лимонную цедру и кардамон. Поставить посуду с кашей в хорошо разогретую духовку и сразу уменьшить огонь. Запекать 10 минут.

Вынуть из духовки, залить сверху оставшимся вареньем и ореховой смесью. Подать кашу в посуде, где она готовилась.

Кулебяка мясная

Свиная шея (мякоть) 750 г
Говяжья лопатка (мякоть) 550 г
Яйца, сваренные вкрутую 5 шт.
Готовые блины 10 шт.
Дрожжевое тесто 1 кг
Топленое масло 45 г
Соль, перец
Маргарин для жарки

Время приготовления — 1 ч 10 мин
Калорийность — 306 ккал

Мясо нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку или порубить ножом. Яйца порубить.

Измельченное мясо выложить на сковороду, смазанную маргарином, немного потушить и снова порубить или пропустить через мясорубку. Добавить подготовленные яйца, соль и перец. Разложить фарш по блинам и плотно их завернуть.

Из теста сформовать шарики и дать им расстояться в течение 8–10 минут. Раскатать их в круглые лепешки, положить на них блины с начинкой и защипнуть края. Перевернуть швом вниз.

Сформованные кулебяки выложить на смазанный маслом противень и оставить на 10–15 минут. Испечь при температуре 210–220 °С. После выпечки смазать топленым маслом.

Расстегаи грибные

Для теста
Дрожжи 4 г
Молоко 200 мл
Мука 400 г
Яичные желтки 2 шт.
Растительное масло 2 ст. л.

Для начинки
Круглозерный рис 140 г
Сушеные белые грибы 40 г
Репчатый лук 60 г
Сливочное масло 140 г
Соль, перец
Маргарин для смазывания формы

Время приготовления — 1 ч 20 мин
Калорийность — 330 ккал

Развести дрожжи в теплом молоке, добавить муку и замесить тесто. Дать ему подняться, затем добавить в него желтки, масло, хорошо обмять и снова дать тесту подняться.

Приготовить начинку. Сварить рассыпчатый рис. Грибы сварить, откинуть на дуршлаг, тщательно промыть, пропустить через мясорубку или порубить. Лук мелко порубить и обжарить на сливочном масле вместе с грибами в течение 5–7 минут. Жареные грибы с луком охладить, смешать с рисом, приправить солью и перцем.

Из теста сформовать шарики и дать им расстояться в течение 8–10 минут. Раскатать из шариков круглые лепешки, положить на них начинку и защипнуть края, оставив середину открытой.

Сформованные расстегаи положить на смазанный маргарином противень и оставить на 10–15 минут. Выпекать при температуре 210–220 °С.

Испеченные расстегаи смазать сливочным маслом.

Медовик

Для теста
Мука 700 г
Сахар 400 г
Сливочное масло 200 г
Яйца 4 шт.
Мед 4 ст. л.
Сода 3 ч. л.
Соль 1 щепотка
Лимонный сок ½ ч. л.

Для крема
Молоко 500 мл
Сливочное масло 300 г
Сахар 250 г
Мука 70 г
Яичные желтки 4 шт.
Яичные белки 4 шт.
Вода 100 мл

Время приготовления — 2 ч
Калорийность — 343 ккал

Соединить в кастрюле масло, мед, соль и сахар, поставить на огонь и перемешивать до растворения сахара. Аккуратно вбить яйца, перемешать и добавить соду, погашенную лимонным соком. В конце всыпать муку и заварить на огне, перемешивая деревянной лопаткой, пока тесто не начнет отставать от стенок. Готовое тесто немного охладить и разделить на 7 частей. Убрать в холодильник на 1 час. Затем раскатать тесто в пласты толщиной 3 мм и выпекать 3–4 минуты при 180 °С. Вырезать из пластов 6–8 коржей и охладить.

Приготовить крем. Молоко довести до кипения. Сахар (100 г), желтки и муку смешать и добавить, перемешивая, в кипящее молоко. Заварить, постоянно мешая, до загустения.

Готовый крем переложить в чистую миску, накрыть пищевой пленкой и охладить. Смешать сахар (150 г) и воду и довести до кипения.

Белки взбить в пышную пену и влить кипящий сироп. Взбивать до охлаждения.

Добела взбить масло, постепенно добавить заварной крем, промешать и влить взбитые белки. Аккуратно перемешать до

однородной массы.

Сложить коржи, промазывая каждый кремом. Верх обсыпать оставшейся от вырезания коржей крошкой. Убрать в холодильник, чтобы медовик хорошо пропитался.

Пряники

Сливочное масло 50 г
Мед 150 г
Яйца 2 шт.
Мука 600 г
Сода 3 г
Яблочное варенье 150 г

Для сахарной глазури
Лимон ½ шт.
Сахарная пудра 300 г
Яичные белки 4 шт.

Время приготовления — 1 ч 30 мин
Калорийность — 323 ккал

Сливочное масло и мед растопить, аккуратно добавить яйца, затем муку, перемешанную с содой, и замесить тесто. Оставить его при комнатной температуре на 30 минут.

Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см и вырезать кружочки. В середину половины кружков положить яблочное варенье, накрыть оставшимися кружками, края хорошо защипнуть.

Выпекать в два этапа: сначала 2–3 минуты при 230 °С, затем до полной готовности при 170 °С.

Тем временем приготовить сахарную глазурь. Из лимона выжать сок. Просеянную сахарную пудру вымешать до гладкого состояния с яичными белками и лимонным соком.

Готовые пряники покрыть сахарной глазурью.

Кавказская кухня

Если японская, индийская, мексиканская или, к примеру, скандинавская кухни имеют как своих поклонников, так и противников, то кавказскую кухню любят, пожалуй, все без исключения. Секрет популярности прост — кавказская кухня, во-первых, очень «здоровая» (не будем забывать о долголетии кавказских горцев!), в ее блюдах соблюдается гармоничный баланс важных для человеческого организма веществ, а во-вторых, она необыкновенно вкусна, за счет использования качественных свежих продуктов и разнообразных ароматных приправ и специй — причем без особой остроты: национальные блюда Грузии, Армении, Азербайджана — вовсе не острые, а пряные.

Мясные блюда на Кавказе пользуются огромной популярностью. Блюда из мяса там готовы есть чуть ли не каждый день. Интересно, что мясо не принято измельчать при помощи мясорубки, кавказские повара виртуозно рубят мясо ножом, без применения специального оборудования. Главное требование к мясу — абсолютная свежесть!

Еще одно традиционное кавказское блюдо — плов. В каждом районе есть свой местный рецепт плова, который его жители считают единственно «правильным» — хотя, если честно, вкусны они все без исключения.

Особое место в кавказской кухне занимают молочные продукты. И если молоко или сметану здесь встретишь не так часто, как в России, зато сырам, особенно домашним, таким как сулугуни или адыгейский, отдается дань почтения в каждом доме.

Прекрасна и кавказская выпечка. Ни один обед или ужин не обходится здесь без свежеиспеченной лепешки-лаваша: в тонкий лаваш можно положить любую начинку, и получится аппетитный рулет, а отламывая кусочки от толстого лаваша из дрожжевого теста, можно собрать до последней капли весь вкуснейший соус с тарелки.

Благословенная земля Кавказа, его щедрое солнце дарят самые вкусные, спелые, ароматные овощи и фрукты. Недаром славятся в России бакинские томаты — именно их выбирают для своих блюд шеф-повара лучших московских ресторанов. Впрочем, и многие другие кавказские продукты есть в их арсенале, так же как и опробованные, испытанные рецепты блюд грузинской, армянской и азербайджанской кухонь — этими рецептами они щедро, по-кавказски, делятся с вами на страницах этого раздела.

Соус сацебели

Грецкие орехи очищенные 200 г
Винный уксус 100 мл
Куриный бульон 500 мл
Томатная паста 100 г
Репчатый лук 210 г
Чеснок 4 зубчика
Зелень (кинза, мята) 40 г
Перец красный молотый 1 г
Имеретинский шафран 1 г
Соль 20 г

Время приготовления — 5 мин + настаивание
Калорийность — 96 ккал

Орехи растолочь в ступке и развести винным уксусом, добавить бульон, томатную пасту, рубленый лук, толченый чеснок, соль и рубленую зелень, приправить перцем и шафраном.
Перед подачей дать настоятся в течение суток.

В традиционном грузинском соусе сацебели винный уксус можно заменить соком неспелого (кислого) винограда. Этот соус подается к блюдам из домашней птицы, например, к цыпленку табака, причем его можно подавать как холодным, так и подогретым. Если он подается к рыбе, замените в рецепте куриный бульон на рыбный.

Гурийская капуста

Капуста 1,5 кг
Свекла 200 г
Чеснок 4 зубчика
Перец чили красный 1 шт.
Кинза 30 г
Сахар 50 г
Соль

Время приготовления — 20 мин + маринование
Калорийность — 47 ккал

Капусту нарезать ломтиками вместе с кочерыжкой. Свеклу нарезать ломтиками, чеснок — пластинками. Перчик разрезать пополам и удалить семена. Кинзу нарубить.

Сахар и соль по вкусу насыпать в маленький сотейник и развести водой (около 2 л), довести до кипения и охладить.

Капусту, свеклу, чеснок, перец и кинзу уложить в глубокую посуду слоями, залить маринадом из соли и сахара, поставить под гнет на 3 дня при комнатной температуре.

Затем еще 3 дня выдержать капусту в холодильнике.

Пхали из свекольной ботвы

Свекольная ботва 400 г
Грецкие орехи очищенные 150 г
Чеснок 4 зубчика
Кинза 60 г
Уксус 50 мл
Острый красный перец 2 г
Мацони 100 г
Соль

Время приготовления — 18 мин
Калорийность — 76 ккал

Ботву промыть и отварить в подсоленной воде (около 10 минут). Воду хорошо слить, ботву отжать.

Вареную ботву, грецкие орехи, чеснок и кинзу пропустить через мясорубку, добавить уксус, соль и перец.

Выложить полученную массу на тарелки в виде небольших котлеток. Подавать с мацони.

Пхали — одно из самых популярных холодных блюд грузинской кухни. Основной его компонент — ароматная заправка из грецких орехов с перцем, чесноком, кинзой и уксусом, которая дополняет отварные овощи или зелень: шпинат, свекольную ботву, спаржу, капусту, молодую крапиву и т. п.

Салат из печеных баклажанов и шафранового мацони

Кенийская фасоль 100 г
Баклажаны 4 шт.
Зира 1 г
Уцхо-сунели 1 г
Молотый перец чили 1 г
Чабрец (тимьян) сушеный 1 г
Оливковое масло 100 мл
Чеснок 1 головка
Мята сушеная 2 г
Имеретинский шафран 3 г
Кумин 3 г
Семена укропа 2 г
Томатная паста 30 г
Мацони 150 г
Салат лолло-россо 1 кочан
Салат лолло-бионда 1 кочан
Маринованный жемчужный лук 50 г
Вяленые томаты 50 г
Шнитт-лук 10 г
Армянский лаваш 1 шт.
Гранат 1 шт.
Кинза 10 г
Соль, перец

Время приготовления — 50 мин + замачивание
Калорийность — 52 ккал

У кенийской фасоли обрезать кончики и бланшировать в кипящей воде в течение 30 секунд, затем откинуть на сито и промыть под струей холодной воды.

Баклажаны разрезать вдоль пополам, посолить и дать постоять в течение 30 минут. Затем слегка промыть, поперчить, приправить зирой, уцхосунели, перцем, чабрецом и сбрызнуть оливковым маслом, добавить очищенный чеснок, завернуть в фольгу и запечь в духовке при 180 °C в течение 18–20 минут до мягкости.

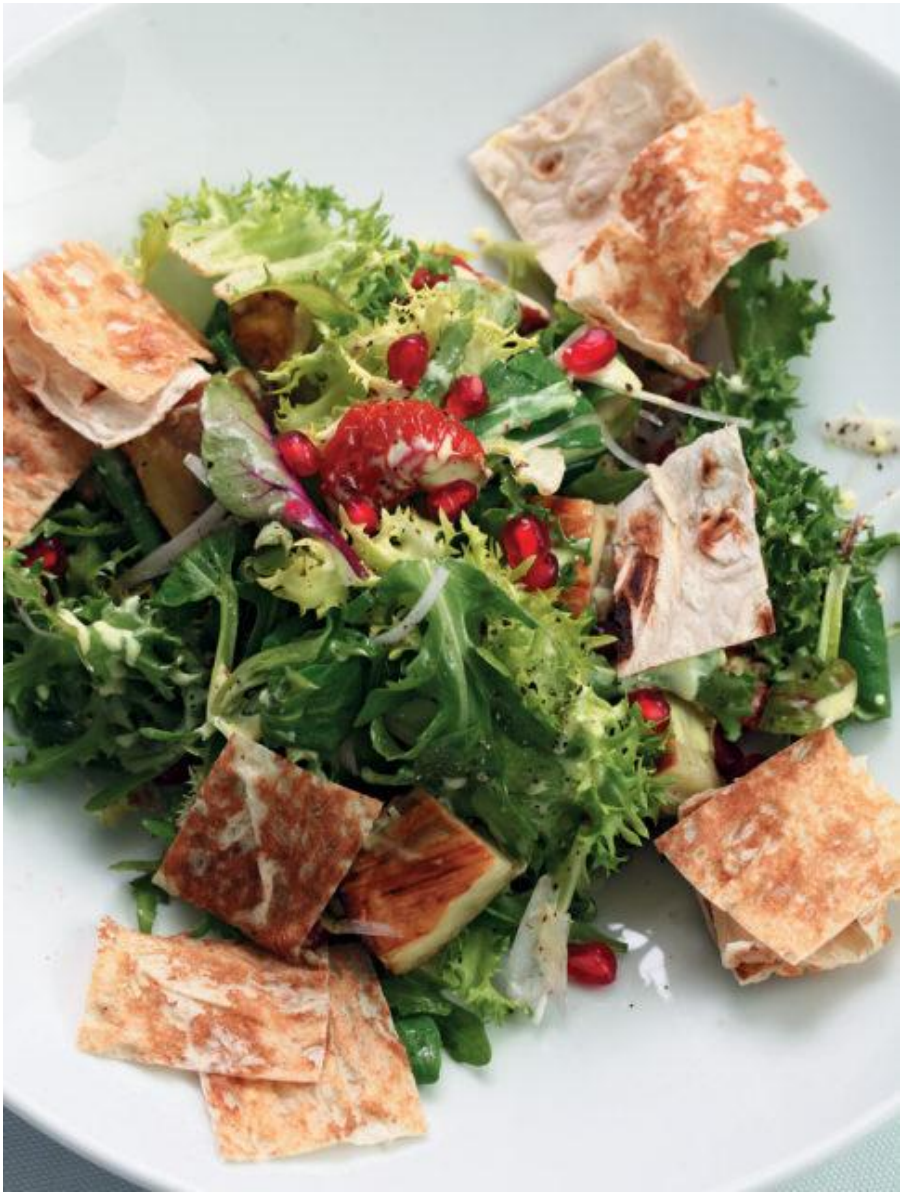
Готовые баклажаны очистить от кожицы. Чеснок отложить остывать. Приправить баклажаны мятой. Дать настояться в течение 30 минут.

Смешать в сотейнике шафран, кумин и толченые семена укропа с мацони и печеным чесноком, прогреть, не доводя до кипения, немного посолить и поперчить, переложить в блендер и измельчить до однородности. Дать настояться в течение 30 минут, затем процедить через мелкое сито.

Салатные листья перебрать и нарвать руками, смешать с жемчужным луком, разрезанным пополам, вялеными томатами, разрезанными на 3 части, рубленым шнитт-луком, кенийской фасолью и нарезанными печеными баклажанами. Выложить салат на тарелки, сверху полить приготовленным соусом из мацони.

Армянский лаваш нарезать на квадраты и подсушить в духовке при 180 ˚С в течение 3 минут.

Подавать салат с хрустящим лавашом, посыпав зернами граната и украсив листочками кинзы.



Сациви из курицы в ореховом соусе

Курица 1 шт.
Лавровый лист 4 шт.
Сливочное масло 100 г
Соль, перец

Для орехового соуса
Репчатый лук 150 г
Сливочное масло 30 г
Мука 15 г
Куриный бульон 600 мл
Грецкие орехи очищенные 250 г
Кориандр молотый 2 г
Хмели-сунели 5 г
Грузинский шафран 0,5 г
Белый винный уксус 50 мл
Кинза 10 г
Чеснок 4 зубчика
Гранат 1 шт.
Соль, перец

Время приготовления — 1 ч + охлаждение
Калорийность — 289 ккал

Курицу промыть, срезать лишний жир. Положить курицу в кастрюлю, залить водой, чтобы она полностью покрывала птицу, варить в течение 30 минут под крышкой на слабом огне с добавлением соли, лаврового листа и красного перца.

Вареную курицу положить на сковороду, посолить и поперчить, смазать сливочным маслом и запечь в духовке при 180 °С в течение 25 минут, периодически переворачивая и поливая выделившимся жиром.

Приготовить соус. Лук мелко нашинковать и слегка обжарить на сливочном масле. Затем, помешивая, постепенно всыпать муку и готовить еще 2 минуты. Струйкой влить процеженный горячий куриный бульон, дать закипеть. Грецкие орехи измельчить и перемешать с кориандром, хмели-сунели, шафраном, солью и перцем, добавить в кипящий бульон. Влить уксус и прогреть на слабом огне, не позволяя бульону закипеть. Снять соус с плиты.

Остывшую запеченную курицу очистить от кожи и костей, мякоть нарезать небольшими ломтиками, выложить в соус и прогреть в течение 5 минут.

У кинзы обрывать листочки и нарубить, добавить в сациви. Добавить рубленый чеснок и перемешать. После остывания убирать в холодильник.

Сациви подается холодным. Перед подачей посыпать зернами граната.

Хашлама с кореньями

Корень петрушки 4 шт.
Корень сельдерея 2 шт.
Репчатый лук 2 шт.
Растительное масло 70 мл
Тмин 10 г
Чеснок 7 зубчиков
Говяжья грудинка 1,5 кг
Вода 5 л
Петрушка 50 г
Зеленый лук 50 г
Соль, перец

Время приготовления — 1 ч 45 мин
Калорийность — 89 ккал

Очищенные коренья и репчатый лук обжарить на сковороде на растительном масле. Затем посолить и поперчить, добавить тмин и 4 зубчика рубленого чеснока.

Мясо нарезать небольшими ломтиками, уложить в кастрюлю, залить водой и варить под крышкой до кипения. Снять пену, добавить коренья и репчатый лук. Варить до полной готовности мяса, около 1,5 часов. Затем удалить все коренья из супа.

Мелко нарубить петрушку, зеленый лук и оставшийся чеснок по отдельности.

Рубленый чеснок выложить в маленькую миску, добавить растительное масло, растереть и полить суп при подаче, а также посыпать рубленой петрушкой и зеленым луком.

Суп харчо

Говядина (грудинка) 800 г
Вода 2,5 л
Чеснок 1 головка
Тимьян 30 г
Лавровый лист 3 шт.
Рис басмати 150 г
Репчатый лук 350 г
Томатная паста 200 г
Растительное масло 50 мл
Сладкий перец красный 1 шт.
Кинза 50 г
Петрушка 30 г
Фиолетовый базилик 30 г
Острый перец ½ шт.
Соус ткемали 25 г
Душистый перец 3 г
Соль, перец

Время приготовления — 2 ч
Калорийность — 77 ккал

Говядину положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения и снять пену, затем убавить огонь и томить при слабом кипении в течение 1,5 часов, с добавлением части чеснока, свежего тимьяна и лаврового листа.

За 10 минут до снятия с плиты приправить бульон солью и перцем, а затем процедить. Мясо разрезать на крупные кусочки и отложить в сторону.

Рис промыть. Лук и чеснок нарезать мелкими кубиками. Томатную пасту спассеровать на растительном масле. Сладкий перец нарезать соломкой. Зелень кинзы, петрушки и базилика нарубить.

В кипящий бульон добавить лук, варить в течение 10–15 минут. Всыпать рис и варить еще 10–15 минут, затем добавить томатную пасту и сладкий перец. Положить мясо, острый перчик, соус ткемали, приправить солью и перцем, варить еще 10–15 минут. За 5 минут до готовности положить рубленый чеснок, измельченную зелень и душистый перец. Все проварить и снять с плиты.

При подаче харчо посыпать свежей зеленью.

Харчо иногда варят из баранины, но традиционный рецепт — из говяжьей грудинки. Даже его название в переводе означает «говяжий суп».

Суп пити

Баранина без костей 200 г
Бараньи ребрышки 200 г
Баранья шейка без костей 200 г
Бараний кострец 200 г
Вода 2 л
Нут 100 г
Картофель 4 шт.
Курдючный жир 120 г
Чеснок 4 зубчика
Алыча 8 шт.
Сливочное масло 30 г
Репчатый лук 1 шт.
Бакинские помидоры (мелкие) 4 шт.
Имеретинский шафран 2 г
Сумах 2 г
Мята сушеная 2 г
Соль, перец

Время приготовления — 1 ч
Калорийность — 88 ккал

Взять 4 глиняных горшочка для пити, положить в них в равных пропорциях все нарезанные части мяса, залить водой, добавить нут и поставить на огонь. Когда суп закипит, снять пену и уменьшить огонь, варить в течение 40–60 минут.

За 15 минут до окончания варки добавить в горшочки целый очищенный картофель, алычу, курдючный жир и чеснок, посолить и поперчить.

В маленькой сковороде на сливочном масле обжарить нашинкованный лук и нарезанные мелкими кубиками помидоры, затем откинуть на сито, чтобы стек лишний жир.

Шафран заварить в 200 мл кипятка и дать настояться.

Перед подачей в горшочки с бульоном, горохом и бараниной добавить обжаренные лук и помидоры, по 50 мл настоя шафрана, довести до кипения, приправить сумахом и мятой.

Лагман

Баранина (мякоть) 600 г
Картофель 2 шт.
Репчатый лук 2 шт.
Сладкий перец (красный и желтый) 2 шт.
Перец чили 1 шт.
Редька зеленая 1 шт.
Баклажан 1 шт.
Помидоры 2 шт.
Растительное масло 50 мл
Лавровый лист 7 г
Душистый перец 5 г
Тмин 10 г
Сливочное масло 150 г
Сахар 10 г
Укроп 10 г
Петрушка 10 г
Соль, перец

Для лапши
Мука 500 г
Вода 200 мл
Растительное масло 100 мл
Соль

Время приготовления — 2 ч + расстойка
96 ккал

Приготовить лапшу. В миске смешать муку, воду и соль. Тесто должно получиться крутым. Месить нужно в течение 10–15 минут. Оставить тесто отдохнуть на 1 час, затем вымесить еще один раз.

Стол и руки немного смазать маслом. Разделить тесто на 5–6 частей и оставить отдохнуть под полотенцем в течение 10 минут. Затем взять одну часть теста, стараясь не порвать, растягивать его, чтобы получалась колбаска диаметром не более 4–5 мм. Когда лапша будет готова, смазать ее маслом и уложить в полиэтиленовый пакет, убрать в холодильник. Перед подачей отварить.

Баранину промыть и нарезать мелкими кубиками. Картофель, репчатый лук, сладкий перец, перец чили, редьку, баклажан и помидоры промыть и очистить. Затем все овощи нарезать

мелкими кубиками.

На сковороде на растительном масле обжарить ломтики баранины, выложить все овощи, кроме картофеля. Добавить лавровый лист, соль, душистый перец, черный перец, тмин и немного воды. Лагман должен томиться на слабом огне, периодически нужно добавлять еще воды. Ближе к концу приготовления ввести картофель, сливочное масло и сахар. Консистенция лагмана должна получиться густой, как у гуляша.

Готовую лапшу выложить в глубокие тарелки, сверху уложить приготовленный лагман. Посыпать мелко на— рубленной зеленью укропа и петрушки.

Шашлык по-карски

Бараньи почки 300 г
Корейка ягненка 300 г
Репчатый лук 3 шт.
Бакинские помидоры 500 г
Красный лук 300 г
Сок лимона 150 мл
Кинза 50 г
Оливковое масло 50 мл
Петрушка 30 г
Соль, перец

Для аджики
Бакинские помидоры 500 г
Оливковое масло 100 мл
Кетчуп 50 г
Чеснок 3 зубчика
Кинза 50 г
Сахар 50 г
Соль, перец

Время приготовления — 40 мин + вымачивание и маринование
Калорийность — 215 ккал

Почки обработать и промыть, вымочить, затем крупно нарезать. Корейку зачистить от пленок и жил, нарезать крупными ломтиками, соединить с почками, посолить и поперчить, добавить кольца репчатого лука, перемешать и оставить мариноваться на 20–30 минут.

Красный лук нарезать полукольцами, сбрызнуть соком лимона, посолить и поперчить, добавить часть рубленой кинзы, все перемешать, добавив немного оливкового масла.

Приготовить аджику. Помидоры очистить от кожицы и измельчить с помощью блендера. В сотейник налить оливковое масло, влить томатное пюре, добавить кетчуп, посолить, поперчить и довести до кипения. Затем добавить рубленый чеснок, рубленую зелень кинзы и сахар. Готовый соус охладить.

Мясо насадить на шампуры, чередуя с помидорами, и готовить на углях.

Перед подачей на тарелки положить шампуры с шашлыком, рядом — маринованный лук и домашнюю аджику, украсить

зеленью.

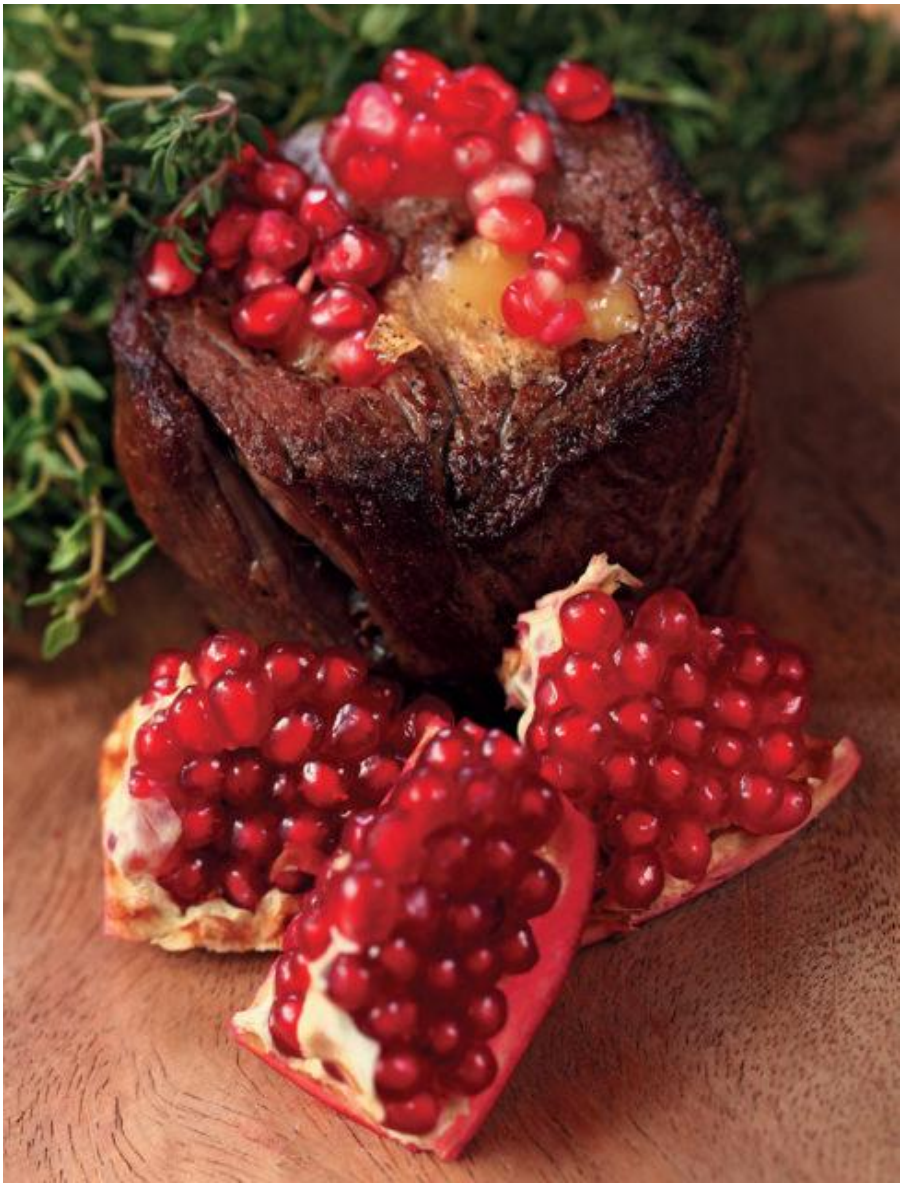
Говяжья вырезка, фаршированная сыром и гранатом

Сыр сулугуни копченый 180 г
Говяжья вырезка 800 г
Растительное масло 30 мл
Гранат 1 шт.
Картофельное пюре готовое 600 г

Время приготовления — 20 мин
Калорийность — 231 ккал

Сыр нарезать кубиками и начинить им говяжью вырезку.
Обжарить мясо на сковороде на растительном масле до готовности со всех сторон.
Затем говяжью вырезку запечь в духовке.
Выложить запеченную вырезку на тарелку и посыпать зернами граната.

Картофельное пюре можно приготовить следующим способом: очищенный картофель (475 г) отварить в подсоленной воде до мягкости (около 20 минут), воду слить, картофель хорошо размять толкушкой, добавить подогретое молоко (100 мл) и сливочное масло (25 г). Все слегка взбить, при необходимости досолить.



Люля-кебаб из ягненка с салатом ачучук

Для люля-кебаба
Мякоть ягненка 1 кг
Репчатый лук 120 г
Курдючный жир 250 г
Чеснок 2 зубчика
Кинза 50 г
Стебли лемонграсса 8 шт.
Соль, перец

Для салата ачучук
Бакинские помидоры 500 г
Белый лук 1 шт.
Кинза 50 г
Перец чили 2 г
Фиолетовый базилик 50 г
Сладкий перец красный 1 шт.
Оливковое масло 75 мл
Сок лимона 25 мл
Соль, перец

Время приготовления — 35 мин + охлаждение
Калорийность — 256 ккал

Мясо, лук, жир, чеснок и кинзу пропустить через мясорубку с крупной решеткой, посолить и поперчить, вымешать и отбить несколько раз. Дать постоять в холодильнике в течение 30 минут.

На стебли лемонграсса аккуратно в виде колбасок насадить по 50–70 г фарша из ягненка и жарить на открытом огне или на сковороде со всех сторон в течение 7–10 минут.

Приготовить салат: помидоры, лук, кинзу, перец чили, базилик и сладкий перец мелко нарубить, перемешать, заправить солью и перцем, оливковым маслом и лимонным соком.

Готовые кебабы подавать горячими, с салатом.

Лемонграсс (лимонная трава, цитронелла) — популярная приправа азиатской и карибской кухонь, которую ценят за великолепный цитрусовый запах. Стебли лемонграсса слишком жесткие, чтобы их есть, поэтому нарезанный лемонграсс добавляют в блюда лишь для их ароматизации. При жарке кебаба на стеблях лемонграсса вместо шампуров блюдо приобретает особо

изысканный аромат.

Долма с натуральным йогуртом

Баранина 200 г
Свинина 200 г
Говядина 200 г
Кинза 30 г
Петрушка 30 г
Помидоры 150 г
Репчатый лук 150 г
Рис 100 г
Кетчуп томатный 100 г
Виноградные листья 200 г
Мясной бульон 300 мл
Соль, перец

Для соуса
Натуральный йогурт 500 г
Чеснок 4 зубчика
Кинза 30 г
Белый перец молотый 3 г
Соль

Время приготовления — 1,5 ч
Калорийность — 221 ккал

Все мясо прокрутить через мясорубку. Зелень промыть и измельчить. Помидоры очистить от кожицы и измельчить. Лук нарезать мелкими кубиками. Рис промыть и проварить в кипящей воде в течение 15 минут, затем снова промыть и слегка обсушить.

Все перечисленные ингредиенты смешать с добавлением кетчупа, соли и перца. Если фарш кажется сухим, то в него можно вмешать немного охлажденной кипяченой воды или мясного бульона.

Виноградные листья залить горячей водой на 3–4 минуты, затем охладить.

На подготовленные виноградные листья выложить мясной фарш и завернуть в виде плотных конвертиков.

Долму выложить в кастрюлю с толстым дном, сверху плотно накрыть листьями винограда, залить мясным бульоном до поверхности листьев, положить в качестве гнета тарелку и поставить томиться на плиту при слабом кипении на 30–40 минут.

Приготовить соус. В натуральный йогурт добавить

измельченный чеснок, соль, молотый белый перец и измельченную зелень кинзы. Все перемешать и убрать в холодильник до подачи.

Готовую долму выложить на тарелки, рядом налить соус из натурального йогурта и украсить свежей зеленью.

Манты с зеленью и мацони

Мацони 200 г

Для теста
Мука 400 г
Вода 150 мл
Яйца 2 шт.

Для фарша
Репчатый лук 1 шт.
Растительное масло 40 мл
Шпинат 200 г
Петрушка 100 г
Кинза 100 г
Соль

Время приготовления — 50 мин + расстойка
Калорийность — 267 ккал

Из муки, воды и яиц замешать тесто, накрыть его пленкой и дать ему настояться в течение 1–2 часов. Затем раскатать тесто, вырезать из него с помощью формы кружочки.

Приготовить фарш. Лук мелко нарезать и обжарить на сковороде на растительном масле. Зелень нарубить и добавить к луку, приправить солью и перемешать, слегка сдавливая.

На каждый кружочек теста выложить фарш, тесто защипнуть и поместить манты в пароварку. Готовить на пару 15–20 минут.

Готовые манты выложить на тарелки, отдельно подать мацони.

Цыпленок жареный с кизилом, луком и гранатом

Цыплята 4 шт.
Кизил сушеный 50 г
Репчатый лук 80 г
Чеснок 2 зубчика
Хмели-сунели 5 г
Растительное масло 80 мл
Кинза 50 г
Фиолетовый базилик (рейхан) 10 г
Эстрагон 10 г
Гранат ½ шт.
Соль, перец

Время приготовления — 40 мин
Калорийность — 159 ккал

Цыплят разрезать пополам и удалить все кости. Кизил замочить в кипятке, удалить косточки. Лук нарезать соломкой. Чеснок нарубить.

Цыплят натереть хмели-сунели, солью и перцем и обжарить на растительном масле с двух сторон.

Добавить к цыплятам кизил, лук и чеснок, закрыть крышкой и готовить на слабом огне в течение 15 минут.

Перед подачей украсить листьями зелени и зернами граната.

Осетрина с соусом наршараб и толченым картофелем

Картофель 800 г
Сливочное масло 100 г
Филе осетра 700 г
Растительное масло 40 мл
Кинза 10 г
Петрушка 10 г
Базилик 10 г
Оливковое масло 20 мл
Соус наршараб 200 г
Соль, перец

Время приготовления — 40 мин
Калорийность — 137 ккал

Картофель очистить, отварить до готовности (около 20 минут), слить воду, добавить сливочное масло и растолочь при помощи толкушки.

Филе осетра разрезать на 4 стейка, обжарить на сковороде на растительном масле до готовности.

Выложить рыбу на толченый картофель, украсить листьями зелени и полить оливковым маслом. Соус наршараб подать отдельно.

Фруктовый плов

Длиннозерный рис 400 г
Сушеные финики 100 г
Курага 70 г
Инжир 50 г
Чернослив 100 г
Миндаль очищенный 50 г
Растительное масло 150 мл
Белый изюм без косточек 70 г
Сушеный барбарис 50 г
Соль

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 233 ккал

Рис промыть холодной водой и просушить. Финики очистить от косточек. Курагу, инжир, финики и чернослив мелко нарезать. Миндаль измельчить.

В глубокий сотейник налить растительное масло, поставить на слабый огонь и обжарить рис, непрерывно помешивая, до появления желтоватого оттенка.

Добавить в рис мелко нарезанные фрукты и миндаль с изюмом и сушеным барбарисом, перемешать и посолить.

Влить кипяток — столько, чтобы уровень воды был выше уровня риса на 2 см. Сверху сделать отверстие длинной лопаткой до дна кастрюли и накрыть крышкой. Варить рис на слабом огне до полной готовности (около 20 минут).

Хачапури

Для теста
Молоко 2 л
Мука 900 г
Сухие дрожжи 40 г
Вода 50 мл
Соль

Для начинки
Сыр сулугуни 600 г
Творог 250 г
Укроп 10 г
Зеленый лук 10 г
Сливочное масло 70 г

Время приготовления — 40 мин + расстойка
Калорийность — 233 ккал

Приготовить тесто. Смешать молоко, муку, дрожжи, воду и соль, замесить тесто, дать расстояться.

Приготовить начинку. Сыр сулугуни натереть на терке, добавить творог. Укроп и зеленый лук мелко нарубить и перемешать с творогом и сыром. Растопить сливочное масло и добавить в начинку. Посолить и поперчить.

Тесто разделить на две части весом по 250 г, раскатать каждую часть в пласт шириной 4 мм. На один пласт теста выложить начинку и распределить по кругу, сверху закрыть другим пластом теста, защипать края. Перевернуть хачапури и очень аккуратно раскатать.

Разогреть духовку. На противень с пергаментом выложить хачапури и запечь в духовке при 200 °C до светло-золотистого цвета корочки. За пару минут до готовности разбить яйцо, немного взбить и смазать хачапури.

Осетинский пирог с домашним сыром и свекольными листьями

Свекольные листья 250 г
Осетинский сыр или сыр сулугуни 200 г
Дрожжевое тесто 500 г
Сливочное масло 50 г
Соль

Время приготовления — 40 мин
Калорийность — 212 ккал

Свекольные листья промыть и крупно нарезать, добавить тертый сыр, посолить и перемешать.

Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см. Уложить начинку, края теста поднять вверх и собрать над начинкой так, чтобы начинка была полностью покрыта тестом. Аккуратно разровнять, распределяя начинку внутри.

В центре пирога сделать отверстие для выхода пара. Запечь в духовке при 190 °C в течение 15–20 минут.

Горячий пирог смазать сливочным маслом.

Чебуреки с мясом и зеленью

Для теста
Вода 300 мл
Сахар 5 г
Соль 5 г
Мука 600 г
Растительное масло 100 мл

Для начинки
Свинина 300 г
Говядина 300 г
Репчатый лук 150 г
Тимьян 15 г
Кинза 30 г
Петрушка 30 г
Мясной бульон 100 мл
Соль, перец

Время приготовления — 50 мин
Калорийность — 289 ккал

Приготовить тесто. В теплой воде размешать сахар и соль. Муку просеять и понемногу, постепенно вмешать в нее воду. Тесто вымесить до однородности. Когда тесто будет готово, вмешать в него раскаленное растительное масло и продолжать вымешивать тесто, пока оно не станет эластичным. Затем накрыть миской или пленкой, дать отдохнуть.

Приготовить начинку. Свинину и говядину прокрутить через мясорубку. В фарш добавить измельченный и пассерованный лук, соль, перец, тимьян, измельченные листья кинзы и петрушки. Все перемешать и вмешать в фарш бульон.

Тесто разделить на несколько частей и каждую раскатать в тонкий круглый блин.

На одну половину раскатанного теста выложить подготовленный фарш, накрыть его второй половиной теста, края прижать друг к другу при помощи вилки. Таким образом сделать чебуреки из оставшегося теста и фарша.

На сковороде на растительном масле обжарить чебуреки и переложить их на бумажные салфетки, чтобы впитался лишний жир.

Домашняя пахлава

Для теста
Сливочное масло 75 г
Молоко 100 мл
Сметана 20 г
Сахар 30 г
Яйцо 1 шт.
Мука 350 г
Сухие дрожжи 3 г
Мед 120 г
Соль

Для начинки
Грецкие орехи очищенные 300 г
Сливочное масло 200 г
Сахар 150 г
Ванильный сахар 5 г
Корица молотая 2 г

Время приготовления — 1 ч + расстойка
Калорийность — 308 ккал

Приготовить тесто. Из сливочного масла, молока, сметаны, сахара, яйца, соли, муки и дрожжей замесить тесто. Поставить в теплое место на 40 минут.

Приготовить начинку. Грецкие орехи и сливочное масло прокрутить через мясорубку. В смесь добавить сахар, ванильный сахар и корицу, все перемешать.

Тесто разделить на 2 части. Каждую часть теста очень тонко раскатать, выложить в форму, смазать сливочным маслом и выложить начинку. Накрыть другой частью теста, смазать его сливочным маслом. Тонким ножом нанести на тесто насечки в виде ромбов, в серединку каждого ромба уложить половинку грецкого ореха.

Форму с пахлавой поставить в духовку и выпекать при 140 °C в течение 25 минут. Затем достать пахлаву из духовки, полить медом и еще раз запечь в течение 10–15 минут до карамельного цвета. Затем охладить и нарезать пахлаву по насечкам.

Козинаки

Кунжут 100 г
Мед жидкий 500 г
Грецкие орехи очищенные 250 г
Фундук очищенный 250 г
Сахарная пудра 25 г

Время приготовления — 20 мин + застывание
Калорийность — 289 ккал

Кунжут обжарить на сухой сковороде без изменения цвета.
В кастрюлю налить мед и варить до закипания.
Грецкие орехи и фундук измельчить с помощью блендера. Затем добавить их в мед, варить в течение 1 минуты.
Ввести в орехово-медовую смесь сахарную пудру и кунжут. Снять кастрюлю с плиты, выложить ореховую массу на стол и раскатать в пласт, пока она горячая.
Разрезать на квадраты или треугольники, дать полностью застыть.

Козинаки (гозинаки) — новогодняя грузинская сладость. Чтобы приготовить их без проблем, внимательно следите за медовой массой, чтобы она не пригорела, а для раскатывания используйте смоченные водой доску и скалку. Раскатывать козинаки нужно очень быстро, пока масса горячая.

Печеная айва с орехами и медом

Айва 600 г
Сливочное масло 150 г
Грецкие орехи очищенные 60 г
Мед 80 г
Мята 20 г

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 110 ккал

Айву разрезать пополам. Каждую половинку смазать сливочным маслом и запечь в духовке при 180 °С в течение 10–15 минут.

Достать айву из духовки. В печеную айву положить мед и орехи и снова запечь в течение 5–7 минут.

Перед подачей украсить айву листочками свежей мяты.

Плоды айвы в сыром виде малосъедобны, их чаще всего используют для приготовления прохладительных напитков, компотов, желе, варенья, мармелада, а также как ароматную приправу к мясу.

Французская кухня

Условно французскую кухню можно поделить на две основные ветви — региональную народную и изысканную аристократическую. Блюда, которые на протяжении веков готовили жители различных исторических областей страны, например, Нормандия, Бургундия, Прованс, Эльзас, Перигор, можно назвать региональными. Аристократическая французская кухня сформировалась при дворе Бурбонов, когда Париж стал законодателем мировой моды. Её неповторимые блюда отличались разнообразием и изысканностью.

Традиционная французская трапеза может начинаться с закусок (hors d'oeuvre) — горячих или холодных — за которыми следует суп, затем основное блюдо, салат и сыр, которого здесь более 200 сортов. Завершением трапезы служит десерт или фрукты.

Именно во Франции сформировалось такое блюдо как суп с прозрачным бульоном.

Французские кулинары используют все виды мясных продуктов: телятину, говядину, баранину, птицу, дичь. Очень популярны блюда из морской и пресноводной рыбы: трески, палтуса, щуки, карпа, а также из таких продуктов моря, как устрицы, креветки, лангусты, морские гребешки

Благодаря употреблению французами в пищу лягушачьих лапок, за ними закрепилось обидное прозвище «лягушатники». Однако это блюдо является скорее деликатесом, а не ежедневной едой, и подается даже не во всех ресторанах.

Французы считаются изобретателями соусов, в их приготовлении и придумывании новых рецептов равным им не сыщешь во всем мире.

Во Франции любимым блюдом являются устрицы. Знатоки считают этих моллюсков самым изысканным кушаньем. Устриц выращивают на специальных плантациях с морской водой, где содержание соли понижено, или вылавливают в приливно-отливной зоне, близ устья рек.

Готовя многие блюда, французы кладут в кастрюлю небольшой пучок трав, который придает неповторимый французский аромат. Он называется «букет гарни» и состоит из петрушки, чабера, лаврового листа. Перед подачей пучок извлекают.

Нельзя не сказать и о великолепных десертах, в которых французы несомненно знают толк. Это и вишневый клафути, восхитительные tarte tatin — открытые сладкие пироги с

фруктами, и конечно же знаменитый крем-брюле — сливки, запеченные с карамельной корочкой.

Тартар из морских гребешков

Морские гребешки 400 г
Маленький перчик чили ⅓ шт.
Мята 2 веточки
Шнитт-лук 5 стрелок
Маскарпоне 120 г
Оливковое масло 80 мл
Лимон 1 шт.
Сахар щепотка

Для соуса
Томатный сок 300 мл
Кинза 1 маленький пучок
Сахар щепотка

Время приготовления — 25 мин
Калорийность — 119 ккал

Приготовить соус. Смешать томатный сок с измельченной кинзой и сахаром, проварить 15 минут на слабом огне. Измельчить блендером и процедить через частое сито.

Мелко нарезать морские гребешки, перец чили без семян, листочки мяты и шнитт-лук, смешать с маскарпоне и оливковым маслом.

Лимон разделить на сегменты, удалить пленки, мякоть мелко порубить, посыпать сахаром и дать настояться.

Смешать тартар из морских гребешков с мякотью лимона. Подавать с томатным соусом.

Маскарпоне — это итальянский свежий белый сыр из цельного коровьего молока со сливками. По вкусу он напоминает творог, но очень жирный и более однороден по фактуре, имеет консистенцию мягкого масла. Его нейтральный нежный вкус позволяет использовать маскарпоне как для несладких блюд, так и для десертов, самым известным из которых, без сомнения, является тирамису.

Мусс из фуа-гра с рокфором и вареньем из инжира

Фуа-гра 300 г
Красный портвейн 50 мл
Сахар 60 г
Рокфор 30 г
Инжир 200 г
Бальзамический уксус 30 мл
Пшеничный хлеб для тостов 4 ломтика

Время приготовления — 1 ч 10 мин + маринование
Калорийность — 143 ккал

Удалить из фуа-гра все сосуды и замариновать в порт вейне с добавлением небольшого количества сахара на 3 часа.

Плотно завернуть фуа-гра в пленку, чтобы внутрь не попала вода, перевязать и опустить в воду, нагретую до 65–70 °C, на 50 минут. Вынуть и дать остыть. Смешать фуа-гра с рокфором и взбить блендером до получения однородной массы.

Приготовить соус-варенье. Свежий инжир очистить, нарезать кубиками. Оставшийся сахар карамелизовать на сковороде, добавить инжир и бальзамический уксус. Перемешать.

Хлеб для тостов разрезать на части и обжарить на сухой сковороде или подсушить в духовке или тостере. Выложить готовые гренки на тарелки и дать остыть.

Мусс из фуа-гра сформовать в виде кнелей с помощью двух ложек и выложить на гренки. Полить соусом из инжира.

Фуа-гра — это жирная утиная или гусиная печень, одна из «визитных карточек» высокой французской кухни. У гусиного фуа-гра вкус более изысканный, нежный и сливочный, в то время как утиная печень более ароматна и имеет ярко выраженный вкус.

Флан из куриной печени с вишневым конфитюром

Куриная печень 500 г
Оливковое масло 70 мл
Лук-шалот 150 г
Белое сухое вино 70 мл
Сливки 33 % 70 г
Яйца 5 шт.
Салат корн для украшения
Вишневый конфитюр 50 г

Время приготовления — 40 мин
Калорийность — 230 ккал

Куриную печень обжарить на оливковом масле с рубленым шалотом. Залить белым вином, прогреть и измельчить в блендере до однородности.

Протереть массу через мелкое сито, чтобы флан получился нежным и однородным. Добавить сливки и хорошо взбитые яйца. Аккуратно перемешать деревянной лопаткой, выложить в формочки, смазанные сливочным маслом, и запекать в духовке при температуре 140–160 °C в течение 20 минут до готовности. Охладить.

Выложить на тарелки охлажденный флан, украсить салатом корн и дополнить вишневым конфитюром. Дополнительно к флану можно подать пшеничные гренки.

Белая спаржа с луковым соусом

Белая спаржа 500 г
Зелень для украшения 10 г
Соль

Для лукового соуса
Оливковое масло 50 мл
Лук 200 г
Бальзамический уксус 50 мл
Мед 50 г
Соус демиглас 100 мл
Сливочное масло 80 г

Время приготовления — 25 мин
Калорийность — 104 ккал

Побеги спаржи зачистить (нежные верхушки не трогать). Бланшировать в подсоленной воде 1–2 минуты, после чего обдать ледяной водой.

Приготовить соус. Разогреть в сотейнике на слабом огне оливковое масло и обжарить нарезанный соломкой лук до темно-коричневого цвета. Влить бальзамический уксус, выпарить. Добавить мед и демиглас. Луковый соус загустить сливочным маслом.

Готовый соус вылить на тарелки, сверху уложить спаржу, украсить листочками зелени.

Соус демиглас — коричневый концентрированный мясной бульон, который готовится из говяжьих костей, мяса, овощей (лук, морковь, помидоры, корни сельдерея и петрушки), трав и специй. Предварительно кости, мясо и овощи обжариваются до коричневого цвета, заливаются водой и варятся при очень слабом кипении 8–12 часов. Готовый демиглас процеживается и при необходимости дополнительно упаривается до нужной консистенции. Его приготовление в домашних условиях затруднительно, поэтому проще купить готовый сухой порошок, из которого легко и быстро можно приготовить соус нужной концентрации.

Картофельное пюре с яйцом-пашот и красной икрой

Картофель 800 г
Сливочное масло 200 г
Сливки 33 % 100 г
Сладкий перец красный 2 шт.
Яйца 4 шт.
Уксус столовый 15 мл
Красная икра 200 г
Веточки тимьяна для украшения
Соль, перец

Время приготовления — 50 мин
Калорийность — 184 ккал

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде до мягкости. Масло размягчить при комнатной температуре, сливки вскипятить. Добавить масло и сливки в картофель, приготовить пюре[5], досолить и поперчить по вкусу.

Сладкий перец запечь до мягкости при температуре 200 °C. Аккуратно, чтобы не обжечься, снять с перца кожицу, удалить семена и перегородки. Измельчить печеный перец в блендере до однородности, добавить немного воды от варки картофеля, переложить в сито и протереть. Приправить солью и перцем. Если масса получилась слишком густой, добавить немного воды и прокипятить соус.

Приготовить яйца-пашот. В кастрюле довести до кипения воду небольшим количеством уксуса, убавить огонь до минимального кипения, раскрутить воду шумовкой, чтобы образовалась воронка, выпустить в нее яйца по одному, варить 1–3 минуты. Достать яйца шумовкой.

В глубокие тарелки выложить картофельное пюре, по кругу каждой тарелки аккуратно налить перечный соус, чтобы он ровно обрамлял пюре, в середину уложить яйцо-пашот. Сверху выложить икру и украсить веточками тимьяна.

Салат со свеклой, карамелизованным яблоком и козьим сыром

Свекла 400 г
Лук-шалот 320 г
Оливковое масло 120 мл
Яблоки 300 г
Сахар 40 г
Салат радиккьо 1 шт.
Миндаль 50 г
Мягкий козий сыр 200 г

Для соуса
Красный винный уксус 60 мл
Тимьян 4 г
Дижонская горчица 40 г
Оливковое масло 60 мл

Время приготовления — 1 ч 25 мин
Калорийность — 169 ккал

Разогреть духовку до 200 °C. Положить на противень свеклу и лук-шалот, полить частью оливкового масла и запекать 1 час, пока овощи не станут мягкими. Остудить и очистить. Свеклу нарезать дольками, а лук разрезать вдоль пополам.

Яблоки очистить от кожуры и семян. Слегка обжарить на оставшемся оливковом масле, затем добавить сахар и немного карамелизовать.

Приготовить соус: смешать винный уксус с листочками тимьяна, горчицей и оливковым маслом.

Листья радиккьо перемешать со свеклой, яблоком, луком и миндалем. Выложить на тарелки. Полить приготовленным соусом. Сверху разложить кусочки козьего сыра.

Салат нисуаз со свежим тунцом

Мелкий картофель 600 г
Стручковая фасоль 320 г
Яйца 4 шт.
Помидоры черри 320 г
Филе тунца 800 г
Оливковое масло 60 мл
Оливки каламата 100 г
Петрушка 20 г
Соль

Для соуса
Красный винный уксус 30 мл
Дижонская горчица 40 мл
Оливковое масло 60 мл
Сахар 15 г

Время приготовления — 35 мин
Калорийность — 157 ккал

Картофель хорошо промыть и отварить в подсоленной воде до мягкости, охладить. Фасоль припустить в течение 2–3 минут, дать остыть. Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить.

Разрезать пополам картофель, фасоль и помидоры черри. Каждое яйцо разрезать на 6 долек.

Филе тунца посыпать солью и перцем, обжарить по 30 секунд с каждой стороны на оливковом масле. Нарезать ломтиками.

Приготовить соус: соединить уксус с горчицей, оливковым маслом и сахаром, тщательно перемешать до полного растворения сахара.

В глубокой миске смешать картофель с фасолью, помидорами, оливками и листьями петрушки. Выложить в тарелки. Сверху положить ломтики тунца и дольки яиц, полить соусом.

Салат с копченой утиной грудкой, рокфором и клубникой

Клубника 160 г
Микс салатных листьев 200 г
Бальзамический соус-крем 80 мл
Копченая утиная грудка 250 г
Оливковое масло 20 мл
Рокфор 100 г

Время приготовления — 10 мин
Калорийность — 239 ккал

1 Клубнику помыть, обсушить, разрезать на 4 части. Листья салата промыть, обсушить, заправить бальзамическим соусом. Смешать клубнику с салатом.

2 Нарезать утиную грудку тонкими ломтиками и разложить на тарелках веером.

3 Сбрызнуть салат оливковым маслом. Выложить салат с клубникой рядом с ломтиками утиной грудки.

4 Рокфор нарезать небольшими кусочками. Выложить рокфор сверху на салат.

Луковый суп с хрустящими тостами и сыром эмменталь

Лук 500 г
Растительное масло 50 мл
Сливочное масло 100 г
Тимьян 5 г
Белое сухое вино 200 мл
Куриный бульон 2 л
Мускатный орех 2 г
Соус демиглас 50 мл
Бульонные кубики (куриные) 3 шт.
Пшеничный хлеб для тостов 4 ломтика
Сыр эмменталь 100 г
Соль, перец

Время приготовления — 50 мин
Калорийность — 124 ккал

Лук нашинковать и спассеровать в большом сотейнике на смеси растительного и сливочного масла (в середине процесса добавить несколько веточек тимьяна).

Влить в сотейник с луком белое сухое вино, выпарить его. Залить лук несоленым куриным бульоном. Варить с добавлением молотого мускатного ореха, демигласа, бульонных кубиков, соли и перца 20–30 минут.

Перед подачей разлить суп по тарелкам, сверху аккуратно выложить запеченные под грилем ломтики хлеба с сыром[6].

> Луковый суп — одно из самых известных блюд французской кухни. Легенда гласит, что король Людовик XIV однажды, не найдя в своем охотничьем домике ничего съестного, кроме лука, сливочного масла и шампанского, поджарил на масле лук, а потом залил его вином. Результат превзошел все ожидания монарха. Однако, скорее всего, это не более чем красивая легенда: очень простой в приготовлении, ароматный и вкусный луковый суп, сваренный на курином бульоне, издавна был популярен среди крестьян и городской бедноты.

Пот-о-фё из говядины

Морковь 200 г
Лук 180 г
Говядина с косточкой для бульона 500 г
Вода 2,5 л
Сельдерей 100 г
Пастернак 80 г
Говядина (мякоть) 400 г
Картофель 350 г
Лук-порей 100 г
Растительное масло для жарки
Специи, соль, перец

Время приготовления — 40 мин + вымачивание и маринование
Калорийность — 215 ккал

Одну морковь и одну луковицу очистить и запекать в духовке при 200 °C, пока они слегка не подрумянятся. Достать овощи из духовки.

Говядину с косточкой залить холодной водой, добавить печеные овощи и сварить крепкий бульон, не забывая снимать пену. Процедить.

Оставшиеся морковь и лук, а также сельдерей и пастернак нарезать кубиками и обжарить на растительном масле до золотистой корочки.

Мякоть говядины нарезать средними кубиками, отварить отдельно до готовности.

В процеженный бульон положить обжаренные овощи и нарезанный кубиками картофель. Варить до мягкости картофеля. За 5 минут до готовности добавить отварную говядину и нарезанный кольцами лук-порей, а также специи, соль и перец по вкусу.

Пот-о-фё — настоящая классика французской кухни. Очень несложное в приготовлении, но, тем не менее, питательное и ароматное блюдо, представляющее собой нечто среднее между супом и вторым блюдом, традиционно подают так: достают мясо и овощи из кастрюли, раскладывают в глубокие тарелки и поливают небольшим количеством бульона. Оставшийся бульон подают в отдельной супнице. К блюду рекомендуется

также дополнительно подать горчицу.

Марсельский рыбный суп

Средиземноморская рыба (дорада, сибас, барабулька) 1 кг
Лук 150 г
Морковь 150 г
Стебли сельдерея 150 г
Оливковое масло 100 мл
Помидоры в собственном соку 150 г
Тимьян 10 г
Лавровый лист 2 шт.
Соль, перец

Время приготовления — 40 мин
Калорийность — 110 ккал

Нарезать рыбу крупными кусками, залить водой (2–2,5 л) и варить до полуготовности.

Лук, морковь и сельдерей нарезать небольшими кубиками и обжарить на оливковом масле вместе с нарезанными помидорами и тимьяном.

Добавить обжаренные овощи в кастрюлю с супом и варить до готовности рыбы. В конце приправить солью и перцем, добавить лавровый лист.

Приведенный здесь рецепт представляет собой упрощенную версию знаменитого марсельского буйабеса. В «полновесный» буйабес идет несколько сортов рыбы, филе которой предварительно замачивается в специальном ароматном маринаде. Бульон варится из рыбьих костей и голов с добавлением белого вина, апельсиновой цедры, шафрана и анисового ликера «перно». В состав овощей для супа входят, кроме сельдерея и помидоров, также фенхель и лук-порей. К буйабесу подаются хрустящие крутоны, намазанные специальным острым соусом «руи».

Вишисуаз с копченой утиной грудкой

Лук-порей (белая часть) 400 г
Лук 100 г
Картофель 200 г
Растительное масло 50 мл
Куриный бульон 1 л
Сливки 33 % 200 г
Копченая утиная грудка 200 г
Соль, перец

Время приготовления — 40 мин
Калорийность — 171 ккал

Овощи промыть, очистить и произвольно нарезать. В кастрюлю налить масло, пассеровать на нем овощи, постоянно помешивая, в течение 10 минут.

Влить бульон и варить до готовности овощей. Добавить сливки, еще раз довести до кипения, посолить, поперчить.

Отлить половину жидкости, а оставшийся суп взбить в блендере до однородности. Суп-пюре должен получиться довольно густым. Если он слишком густой, нужно разбавить его отлитой жидкостью, добавляя ее понемногу. Охладить суп.

Тонко нарезать утиное мясо и украсить им суп сверху, положив по ломтику в центр каждой тарелки.

Вишисуаз, в отличие от других супов-пюре, подается охлажден— ным. Если вы не хотите отдельно готовить бульон, можно использовать бульонные кубики, но в этом случае будьте аккуратны с солью. В качестве дополнения для этого изысканного супа подойдут различные ингредиенты на ваш вкус: копченая рыба, красная или черная икра, гренки и т. п. Экспериментируйте!

Стейк из говяжьей вырезки с соусом беарнез

Говяжья вырезка 800 г
Чеснок 1 зубчик
Тимьян 2 г
Оливковое масло 60 мл
Соль, перец

Для соуса беарнез
Лук-шалот 5 г
Оливковое масло 20 мл
Белое сухое вино 50 мл
Белый винный уксус 50 мл
Яичные желтки 4 шт.
Сливочное масло 120 г
Лимонный сок 10 мл
Соль, перец

Время приготовления — 50 мин
Калорийность — 194 ккал

Говядину нарезать на стейки поперек волокон, посыпать солью и перцем, замариновать с измельченным чесноком и тимьяном на 10 минут. Сбрызнуть оливковым маслом и обжарить на гриле до нужной степени готовности. Сохранять в тепле до подачи.

Приготовить соус. Шалот мелко порубить и слегка обжарить на оливковом масле. Влить белое вино и уксус. Выпарить жидкость на ⅔ объема и процедить.

Поставить миску на водяную баню, влить в нее желтки и взбить с выпаренным вином и уксусом в густую плотную пену.

Затем, непрерывно помешивая, тонкой струйкой влить растопленное сливочное масло и взбивать, пока соус не приобретет консистенцию майонеза.

В конце добавить соль, перец и лимонный сок.

Выложить стейки на тарелки и полить приготовленным соусом.

Бёф бургиньон

Говядина (мякоть задней ноги) 2 кг
Оливковое масло 100 г
Морковь 3 шт.
Чеснок 1 головка
Лук-шалот 4 шт.
Лавровый лист 4 шт.
Сухие прованские травы 5 г
Красное сухое вино (типа бордо) 700 мл
Вода 2 л
Картофель 10 шт.
Соль, перец

Время приготовления — 4,5 ч
Калорийность — 213 ккал

Говядину обжарить целым куском в кастрюле с толстым дном на хорошо разогретом оливковом масле с нарезанными морковью, чесноком и шалотом в течение 10 минут.

Добавить лавровый лист и прованские травы, влить вино и варить в течение 5 минут. Влить воду, приправить солью и перцем по вкусу. Томить на слабом огне 3,5–4 часа.

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде до мягкости. Подать разваренную говядину с гарниром из отварного картофеля, полив соусом из кастрюли с мясом.

Бёф бургиньон (фр. boeuf bourguignon — говядина по-бургундски) — одно из многочисленных французских крестьянских блюд, которые со временем прижились в «высокой кухне». Его готовят из кусочков говядины в густом винном соусе, приправляя чесноком, луком, морковью, иногда — грибами. За долгие годы существования рецепт сильно изменился, так как изменились и доступные продукты питания. Но неизменным в нем по-прежнему остается следующее: обжарка говядины перед тушением, густая консистенция винного соуса и долгое время тушения (не менее трех часов).

Телячья печень в луковом соусе

Телячья печень 1 кг
Мука 200 г
Тимьян сушеный 5 г
Майоран сушеный 5 г
Мята сушеная 2,5 г
Оливковое масло 80 мл
Чеснок 3 зубчика
Соль, перец

Для лукового соуса
Лук-шалот 500 г
Оливковое масло 120 мл
Розмарин 2 веточки
Мед 100 г
Бальзамический уксус 150 мл

Время приготовления — 40 мин
Калорийность — 159 ккал

Приготовить луковый соус. Лук-шалот нарезать соломкой и слегка обжарить на оливковом масле с розмарином.

Добавить мед и бальзамический уксус, проварить 1 минуту.

Переложить смесь в выстеленную пергаментом форму для запекания, плотно закрыть фольгой и поставить в духовку, нагретую до 170 °C, на 25–30 минут.

Телячью печень нарезать кусочками, приправить солью и перцем. Муку смешать с сухими травами и запанировать в ней печень. Обжарить со всех сторон на оливковом масле с чесноком до готовности.

Разложить по тарелкам луковый соус, сверху выложить обжаренную печень.

Каре ягненка с соусом глинтвейн

Каре ягненка (8 ребер) 650 г
Панировочные сухари 120 г
Оливковое масло 100 мл
Тимьян 2 г
Чеснок ½ зубчика
Розмарин 2 г
Дижонская горчица 40 г
Соль, перец

Для соуса глинтвейн
Красное сухое вино 250 мл
Мед 25 г
Корица 1 палочка
Бадьян 1 шт.
Багет 200 г

Для гарнира
Картофельное пюре 600 г
Маслины без косточек 80 г
Оливковое масло 60 мл

Время приготовления — 45 мин
Калорийность — 213 ккал

Приготовить соус глинтвейн. Добавить в красное вино мед, корицу и бадьян, довести до кипения и дать остыть. Процедить и прогреть. Срезать у багета корку, обжарить его на сухой сковороде и добавить в подогретое вино. Измельчить блендером.

Приготовить гарнир: добавить в картофельное пюре рубленые маслины и оливковое масло, перемешать.

Каре ягненка посыпать солью и перцем, подрумянить с обеих сторон на сковороде с небольшим количеством масла и поставить в духовку, нагретую до 200 °C, на 8–10 минут.

Соединить панировочные сухари с оливковым маслом и рубленым тимьяном, чесноком, розмарином, хорошенько перемешать. Обмазать мясо горчицей и сухарной смесью, запечь в духовке до румяной корочки.

Разрезать мясо на порционные куски вдоль ребер и подавать с пюре и соусом глинтвейн.

Пулярка пти-марье

Курица 900 г
Вода 3 л
Лавровый лист 2 шт.
Морковь 350 г
Лук 400 г
Картофель 400 г
Сливки 33 % 70 г
Сливочное масло 90 г
Зелень для украшения
Соль, перец

Время приготовления — 1 ч 15 мин
Калорийность — 189 ккал

Залить курицу водой, добавить соль, перец и лавровый лист, варить 1 час, не забывая снимать пену.

Через 40 минут варки добавить в кастрюлю с курицей нарезанные морковь, лук и картофель, варить до готовности овощей и птицы.

Вынуть из кастрюли курицу и овощи. Курицу разрезать на порционные куски и слегка обжарить на небольшом количестве сливочного масла. Хранить курицу и овощи в тепле до подачи.

Бульон, в котором варились курица и овощи, процедить, треть вылить в сотейник, остальное использовать для приготовления других блюд. В сотейник с бульоном добавить сливки и оставшееся сливочное масло, выпаривать на слабом огне, постоянно помешивая, 10 минут.

Овощи выложить на тарелки, полить сливочным соусом, сверху выложить куски курицы и украсить зеленью.

Пулярка — это специально откормленная жирная, мясистая курица. Она идеально подходит для жарки и готовится быстрее, чем обычная курица. В продаже пулярки обозначаются как «куры для быстрой жарки», они всегда упакованы и выпотрошены.

Утка с ежевикой и желе из зеленого лука

Лук-шалот 4 шт.
Мед 70 г
Бальзамический уксус 60 мл
Филе утиной грудки 4 шт.
Тимьян 2 веточки
Шалфей 2 веточки
Оливковое масло 50 мл
Соль, перец

Для желе из зеленого лука
Листочки желатина 5 шт.
Зеленый лук 5 стрелок
Эстрагон 1 маленький пучок
Сахар 50 г
Лимон ½ шт.
Соль

Для ежевичного соуса
Лук-шалот 1 шт.
Красный портвейн 300 мл
Ежевика 150 г
Мед 35 г
Соль, перец

Время приготовления — 1 ч 10 мин
Калорийность — 214 ккал

Приготовить желе из зеленого лука. Желатин замочить в холодной воде до размягчения.

Лук измельчить в блендере в пюреобразную массу вместе с эстрагоном и сахаром, процедить через частое сито.

Добавить к луку выжатый из лимона сок.

Желатин отжать и прогреть на слабом огне до растворения.

Влить желатин в луковое пюре, тщательно перемешать и поставить в холодильник для застывания.

Приготовить соус. Шалот нарезать, залить портвейном, уварить в 3 раза и процедить. Добавить ежевику и проварить 1 минуту. Добавить мед, слегка посолить и обильно приправить перцем.

Луковицы шалота разрезать, смешать с медом и бальзамическим уксусом, выложить в жаропрочную посуду.

Плотно закрыть ее фольгой и запекать в духовке при 180 °С 25–30 минут.

Утиную грудку посыпать солью и перцем, обжарить на небольшом количестве оливкового масла с шалфеем и тимьяном в течение 10–15 минут.

Перед подачей налить на дно каждой тарелки ежевичный соус, сверху уложить нарезанную ломтиками утиную грудку, украсить запеченным шалотом и луковым желе.

Рулетики из сибаса с соусом бер блан

Сибас (по 300–400 г) 4 шт.
Мелкая зеленая спаржа 200 г
Вяленые помидоры 60 г

Для соуса бер блан
Белый перец горошком 2 г
Лук 40 г
Корень имбиря 100 г
Оливковое масло 60 мл
Белое сухое вино 150 мл
Рыбный бульон 200 мл
Сливочное масло 150 г
Лимонный сок 30 мл
Соль

Время приготовления — 35 мин
Калорийность — 165 ккал

Рыбу разделать на филе без кожи и костей. Нарезать филе длинными полосками, положить на один край каждой полоски несколько побегов спаржи и скрутить небольшие рулетики. Отварить их на пару в течение 10 минут.

Приготовить соус. Белый перец, нарезанные лук и имбирь обжарить на оливковом масле.

Влить вино, выпарить до половины объема жидкости. Добавить бульон, снова выпарить вдвое, дать настояться и процедить.

Загустить соус сливочным маслом, приправить солью по вкусу и добавить лимонный сок.

Выложить рыбные рулетики со спаржей на тарелки, дополнить вялеными помидорами и полить соусом бер блан.

Лосось со шпинатом и соусом бер блан

Шпинат 400 г
Лук-шалот 2 шт.
Сливочное масло 100 г
Филе лосося с кожей (по 200 г) 4 шт.
Соль, перец

Для соуса бер блан
Лук-шалот 1 шт.
Сливочное масло 200 г
Лавровый лист 1 шт.
Черный перец горошком 6–8 шт.
Белое сухое вино 100 мл
Рыбный бульон 150 мл
Лимонный сок
Соль, перец

Время приготовления — 1 ч
Калорийность — 224 ккал

Приготовить соус. Лук-шалот мелко порубить и спассеровать в сотейнике на 20 г сливочного масла, добавив лавровый лист и перец горошком.

Когда лук даст сладковатый запах, влить вино (лук ни в коем случае не должен обжариться и стать ярко-золотистым). Выпарить до половины объема жидкости.

Добавить бульон и вновь выпарить до половины объема.

Взбивая венчиком, ввести оставшееся сливочное масло, предварительно нарезанное кубиками.

После того, как соус загустеет, снять его с плиты, досолить, при желании добавить еще перца и лимонный сок по вкусу. (Если соус получится жидковатым, добавить немного масла.)

У шпината удалить стебли (молодой шпинат можно использовать целиком), промыть, обсушить. Лук-шалот мелко нарубить. На сковороде растопить сливочное масло, в течение 2 минут пассеровать лук со шпинатом. Добавить соль и перец, готовить еще 30 секунд, помешивая.

Рыбное филе посолить, поперчить и либо приготовить на пару, либо очень быстро обжарить с двух сторон до готовности.

В центр каждой тарелки уложить шпинат, предварительно откинув его на сито, чтобы стекло масло. Полить по кругу соусом, на шпинат уложить готовую рыбу.

Это блюдо со времени своего изобретения и до сих пор считается фирменным знаком в ресторанах высокой гастрономии, принадлежащих знаменитой династии французских поваров Труагро. Популярность этого блюда так велика, что даже здание вокзала около ресторана «Дом Труагро» в Роане было перекрашено в розовый и темно-зеленый — цвета лосося и щавеля (так как именно он фигурировал изначально в рецепте вместо шпината).

Кролик в белом вине с шампиньонами

Кролик 1,2 кг
Растительное масло 100 мл
Мелкие шампиньоны 400 г
Лук-порей 200 г
Белое сухое вино 200 мл
Мясной бульон 1,5 л
Сливки 33 % 500 г
Тимьян 3 г
Зелень 40 г
Соль, перец

Время приготовления — 50 мин
Калорийность — 148 ккал

Кролика разрубить на небольшие кусочки и обжарить на хорошо разогретом растительном масле.

Добавить целые мелкие или нарезанные большими кусками крупные шампиньоны и нарезанный соломкой лук-порей, снова обжарить. Влить вино, выпарить на 2/3 объема. Залить бульоном и тушить до готовности.

За 10 минут до готовности добавить сливки и тимьян. Приправить по вкусу солью и перцем.

Выложить кролика с грибами на тарелки. Полить соусом из сковороды и посыпать нарубленной зеленью.

Обжаренные стейки тунца на артишоках

Маринованные артишоки 600 г
Оливковое масло 60 мл
Свежая мята 10 г
Чеснок 3 зубчика
Тунец 600 г
Лайм 2 шт.

Время приготовления — 15 мин
Калорийность — 276 ккал

Маринованные артишоки обжарить на половине оливкового масла с добавлением свежей мяты и чеснока.

Разрезать тунца на стейки и обжарить их с обеих сторон до готовности на оставшемся оливковом масле.

Выложить артишоки на тарелки, сверху положить стейки тунца и подавать.

Тунец — одна из самых ценных рыб с точки зрения диетологии. По содержанию полезных жирных кислот омега-3 и омега-6 он превосходит других обитателей моря. Тунец богат витаминами группы В, а также цинком и фосфором. Его мякоть с «мясным» вкусом нежная и сочная, поэтому она высоко ценится гурманами всего мира. Филе тунца следует готовить очень быстро, не более 1 минуты с каждой стороны. Внутри он должен оставаться сырым или сыроватым. Увеличение времени приготовления приведет к тому, что тунец станет сухим и жестким.

Мидии в сливочном соусе с овощами

Стебли сельдерея 200 г
Морковь 200 г
Базилик зеленый 20 г
Чеснок 2 зубчика
Лук-шалот 50 г
Оливковое масло 50 мл
Тимьян 1 веточка
Мидии 1 кг
Белое сухое вино 100 мл
Сливки 23 % 200 мл

Время приготовления — 20 мин
Калорийность — 109 ккал

1 Сельдерей и морковь очистить и нарезать длинными тонкими брусочками.

2 Листья базилика промыть, обсушить, нарезать. Нарезать чеснок мелкими кубиками, лук-шалот — перьями и обжарить чеснок и шалот на оливковом масле с веточкой тимьяна.

3 Добавить в сотейник брусочки сельдерея и моркови и хорошо промытые раковины с мидиями. Залить белым вином, накрыть крышкой и оставить на 1,5–2 минуты, чтобы мидии раскрылись.

4 Добавить в сотейник сливки и базилик, проварить в течение 1,5–2 минут. Выложить мидии в соусе в глубокие тарелки. К мидиям можно подать гренки из белого хлеба.

Мини-кальмары, начиненные кокилем из морепродуктов

Мини-кальмары 1 кг
Тимьян 5 г
Чеснок 4 зубчика
Листья салата 50 г
Лук-шалот 1 шт.

Для кокиля
Шампиньоны 500 г
Лук-шалот 1 шт.
Тигровые креветки 500 г
Растительное масло 70 мл
Коньяк 100 мл
Кетчуп 70 г
Петрушка 30 г
Соль, перец

Для соуса
Лук-шалот 3 шт.
Сливочное масло 50 г
Растительное масло 40 мл
Красный сладкий лук 2 шт.
Коньяк 60 мл
Сливки 200 мл
Куриный бульон 300 мл
Соль, перец

Время приготовления — 1 ч 10 мин
Калорийность — 142 ккал

Приготовить кокиль. Грибы, шалот и очищенные креветки мелко порубить и обжарить на растительном масле.

Влить коньяк и поджечь. Когда спирт прогорит, влить сливки, добавить кетчуп и выпарить до густоты.

Добавить соль, перец и рубленую зелень петрушки.

Приготовить соус. Шалот измельчить и обжарить на смеси сливочного и растительного масла.

Добавить красный сладкий лук, нарезанный кубиками, и продолжать обжаривать с добавлением в конце коньяка. Влить сливки и куриный бульон, уварить на одну треть.

Взбить соус блендером до однородной массы и процедить через сито.

Довести до кипения, приправить по вкусу солью и перцем, охладить.

Мини-кальмары очистить от пленок и жестких пластинок, промыть и обсушить на салфетке. Наполнить их с помощью чайной ложки или кондитерского мешка кокилем, но не слишком плотно. Края сколоть зубочистками. Посолить и жарить в раскаленном масле с тимьяном и чесноком до готовности, периодически переворачивая.

Выложить на тарелки по кругу фаршированных жареных кальмаров, полить соусом. В центр уложить салатные листья.

Гратен из морских гребешков

Морские гребешки 350 г
Оливковое масло 50 мл
Тимьян 4–5 веточек
Чеснок 4 зубчика
Соль

Для соуса
Лук-шалот 120 г
Сливочное масло 70 г
Белое сухое вино 150 мл
Сливки 33 % 140 г
Сыр твердый 150 г
Соль, перец

Время приготовления — 50 мин
Калорийность — 132 ккал

1 Гребешки нарезать на ломтики. Быстро обжарить на раскаленном оливковом масле с тимьяном и чесноком с двух сторон до образования светло-золотистой корочки. Посолить по вкусу.

2 Приготовить соус. Лук-шалот порубить и обжарить на сливочном масле. Влить вино, выпарить до половины объема.

3 Добавить в сковороду с шалотом сливки. Непрерывно помешивая, уварить до загустения и процедить через мелкое сито. Добавить в соус тертый сыр (часть оставить для посыпки) и приправить по вкусу солью и перцем.

4 Гребешки разложить в порционные формочки, залить сырным соусом, посыпать оставшимся сыром и запечь при температуре 180 °С в течение 7–10 минут.

Яблочный тарт татен

Слоеное тесто 3 пласта
Яблоки 3–4 шт.
Сливочное масло 20 г
Сахар 50 г

Время приготовления — 25 мин + охлаждение
Калорийность — 241 ккал

Тесто раскатать, вырезать из каждого пласта круг и положить на некоторое время в морозилку.

Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать очень тонкими ломтиками. Выложить их по кругу на слоеное тесто, смазать растопленным сливочным маслом, посыпать сахаром и убрать пироги снова в морозилку на 20–30 минут.

Испечь пироги в духовке, разогретой до 210 °C в течение 10 минут. Подавать теплыми. Горячий тарт татен будет особенно вкусен, если подать его с шариком ванильного мороженого.

Тарт татен можно приготовить не только с яблоками, но также с грушами, персиками, сливами, ананасом. Мало того — существуют рецепты этого французского пирога, например, с помидорами, баклажанами или карамелизованным луком.

Мильфей с малиной

Слоеное тесто 4 пласта
Малина или другие ягоды 125 г
Сахарная пудра для посыпки

Для крема
Маскарпоне 250 г
Сахарная пудра 25 г
Сливки 33 % 200 г

Для малинового соуса
Малина свежемороженая 300 г
Сахар 50 г

Время приготовления — 50 мин
Калорийность — 259 ккал

Слоеное тесто немного раскатать. Переложить на противень, прижать другим противнем и выпекать при 190 °C около 20 минут. Охладить и нарезать на ровные квадраты (7 × 7 см).

Приготовить крем: маскарпоне смешать с сахарной пудрой и сливками, взбить до густоты.

Сделать соус: малину с сахаром проварить, измельчить блендером и протереть через сито.

Каждый квадрат теста подровнять ножом и промазать кремом. На первый слой уложить малину или другие свежие ягоды, накрыть вторым квадратом и тоже посыпать ягодами. Накрыть третьим квадратом.

Бока мильфея обмазать кремом и обсыпать крошкой, которая осталась после подравнивания теста.

Таким же образом собрать остальные квадраты теста. Посыпать сверху сахарной пудрой. Подать мильфей с малиновым соусом.

Блинчики креп-сюзетт

Для теста
Мука 200 г
Сахар 50 г
Яйца 4 шт.
Яичные желтки 3 шт.
Молоко 500 мл
Ликер «Амаретто» 50 мл
Сливочное масло 100 г
Миндальная мука 50 г
Соль

Для заварного крема
Молоко 500 мл
Сахар 100 г
Яйца 2 шт.
Яичные желтки 4 шт.
Мука 20 г
Кукурузный крахмал 20 г

Время приготовления — 45 мин + охлаждение
Калорийность — 219 ккал

Муку, сахар, соль по вкусу и миндальную муку перемешать. Добавить яйца, желтки и молоко, перемешать до однородности. Если в тесте остались комки, процедить его через сито. Затем добавить растопленное масло, а в конце — ликер. Тесто убрать на пару часов в холодильник.

Слегка разбавить тесто молоком и испечь тонкие блинчики на блинной сковороде.

Приготовить крем. Молоко довести до кипения.

Яйца, желтки и сахар хорошо перемешать.

Добавить к яйцам муку и крахмал, перемешать и соединить с кипящим молоком. Заварить на небольшом огне при небольшом помешивании до загустения.

Перед подачей смазать блинчики заварным кремом, свернуть их конвертиком и обжарить на сковороде с маслом и сахаром, чтобы получилась румяная корочка. Подавать блинчики горячими с апельсиновым джемом и шариком ванильного мороженого.

Бланманже клубнично-ванильное

Для клубничного мусса
Клубника 500 г
Сахар 100 г
Желатин 5 г
Взбитые сливки 150 г

Для ванильного мусса
Сливки 33 % 75 г
Молоко 75 мл
Сахар 50 г
Стручок ванили ½ шт.
Яйцо 1 шт.
Желатин 5 г
Взбитые сливки 180 г

Время приготовления — 50 мин
Калорийность — 168 ккал

Приготовить клубничный мусс. Замочить желатин в холодной воде до набухания.

Клубнику проварить с сахаром, измельчить с помощью блендера и протереть через сито. Готовое пюре уварить в течение 15–20 минут.

Растворить желатин в горячем клубничном пюре, охладить и аккуратно перемешать с взбитыми сливками. Разлить клубничный мусс по бокалам или креманкам и убрать в холодильник.

Приготовить ванильный мусс. Замочить желатин в холодной воде до набухания.

Сливки, молоко и ваниль довести до кипения. Яйцо смешать с сахаром и добавить в кипящее молоко.

Довести до кипения, постоянно помешивая, затем процедить через сито и добавить желатин.

Охладить, аккуратно ввести взбитые сливки.

Ванильный мусс уложить поверх клубничного и снова поставить десерт в холодильник для застывания.

При желании можно положить между слоями бланманже печенье (например, «Юбилейное»). Перед подачей можно полить бланманже любым ягодным соусом (из клубники, малины или других ягод на ваш вкус).

Итальянская кухня

Одна из самых популярных в мире, итальянская кухня имеет богатую историю и славится разнообразием: от региона к региону меняются ингредиенты и блюда (хотя, следует заметить, некоторые из них, когда-то исключительно региональные, стали теперь достоянием всей страны). Так, на севере Италии, испытавшем влияние германской и римской культуры, широко используют рыбу (в частности, треску), картофель, рис, кукурузу, колбасы, свинину и великое множество сыров. Традиционная кухня центральных областей — это помидоры, разные сорта мяса (за исключением конины), рыба и овечий сыр пекорино. Наконец, кухня юга, в которой явно чувствуется след арабской (средиземноморской) кухни, — это перец, оливки и оливковое масло, помидоры (свежие и в виде соуса), апельсины, цукини, баклажаны, чеснок, каперсы, артишоки и некоторые виды рыбы (анчоусы, сардины, тунец).

Кухня того или иного региона демонстрирует прочный сплав истории, культуры, географического положения и климата. К примеру, кухня богатого рисовыми полями Венето — это ризотто (с морепродуктами на побережье, с тыквой, спаржей и радиккьо — вдали от моря), polenta Bianca (полента из особой, белой кукурузной муки), одно из самых знаменитых блюд венецианской кухни fegato alla veneziana (тонкие ломтики печени, обжаренные с луком) и, конечно же, легендарный десерт тирамису. Кухня северной провинции Трентино-Альто-Адидже очень напоминает кухню соседней Австрии: здесь в чести свиной шпик с можжевельником, гуляши, кислая капуста и ржаной хлеб, яблочный штрудель. Пьемонт — гастрономическая столица страны: его леса щедро снабжают поваров орехами, грибами (включая трюфели) и дичью; пьемонтская выпечка считается одной из лучших в Италии, а кроме того, именно здесь появилась на свет паста из шоколада и фундука, которую весь мир теперь знает под названием «Нутелла». В отличие от изысканных блюд Пьемонта, кухня Тосканы — сама простота: испокон веков жившие здесь крестьяне питались в основном тем, что приносило им собственное хозяйство, — бобовыми, сыром, хлебом, свежими овощами и фруктами. Лацио стал родиной одного из самых знаменитых блюд из пасты — алла карбонара (кстати, представить себе итальянскую кухню без пасты — в переводе на русский «тесто», «макаронные изделия» — просто невозможно; в зависимости от формы и размера она называется пенне, спагетти, лингвини, фузилли, равиоли, к пасте относятся также клецки —

ньокки). Кампанья со столицей Неаполем — родина пиццы, едва ли не самого популярного блюда на свете. Сицилия прославилась своими сладостями и мороженым…

Чтобы охватить все разнообразие итальянской кухни, не хватит целой энциклопедии. Да мы и не пытались, а вместо этого взяли типичные итальянские продукты и приготовили их так, как готовят в Италии, бережно сохранив их вкус и аромат.

Капрезе

Моцарелла 4 шт.
Помидоры (крупные) 4–5 шт.
Базилик 30 г
Руккола 100 г
Оливковое масло 100 мл
Бальзамический уксус 30 мл
Кедровые орешки 50 г
Морская соль 15–20 г
Перец

Время приготовления — 15 мин
Калорийность — 116 ккал

Моцареллу и помидоры нарезать поперек кружками толщиной 1–1,5 см и выложить на тарелку, чередуя ломтики сыра и помидоров с листьями базилика. Посыпать морской солью и дробленым черным перцем.

Украсить рукколой и полить заправкой из оливкового масла с бальзамическим уксусом. Посыпать обжаренными кедровыми орешками.

Вкус моцареллы ненавязчив и одновременно изыскан — неудивительно, что этот сыр любят во всем мире! Моцарелла — неотъемлемый ингредиент многих итальянских блюд. Всегда желанная гостья в тарелке с салатом из свежей зелени, томатов и пряных трав, она внесет неповторимые нотки и в пиццу, пасту, лазанью… Своей деликатной консистенцией нежная молочно-белая моцарелла обязана особому старинному рецепту и технологии приготовления. Только имейте в виду: этот свежий сыр, продаваемый в сыворотке или рассоле, долго не хранится.

Брускетта с томатами и баклажанами

Баклажан 125 г
Помидоры 250 г
Мини-моцарелла 120 г
Розмарин 3 г
Базилик 5 г
Чеснок 2 зубчика
Оливковое масло 20 мл
Чиабатта 200 г
Соль, перец

Время приготовления — 10 мин
Калорийность — 137 ккал

Баклажан запечь до готовности в духовке при температуре 200 °С, снять кожуру, нарезать небольшими кусочками. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками.

Шарики мини-моцареллы разрезать пополам, розмарин измельчить, базилик порвать руками на небольшие кусочки. Перемешать все это с баклажанами и помидорами, добавить измельченный чеснок, оливковое масло, приправить по вкусу солью и перцем.

Чиабатту нарезать кусочками и слегка обжарить в тостере. Сверху выложить приготовленную смесь, украсить листочком базилика.

Брускетта (или брусчетта, брушетта) — так называется средиземноморская закуска, представляющая собой небольшой тост из запеченного на гриле хлеба с различными намазками и присыпками. Самый простой вариант брускетты — поджаренный хлеб, смазанный оливковым маслом и натертый зубчиком чеснока. Для разнообразия на хлебный ломтик укладывают начинку: томаты, лук, базилик, сыр (это может быть пекорино, пармезан, моцарелла, рикотта или фета), креветки, ломтики ветчины (прошутто) или колбасы (пеперони). Кстати, название bruschetta происходит от bruscare — «запекать на углях».

Карпаччо из говядины с трюфельной заправкой

Говяжья вырезка 160 г
Оливковое масло 20 мл
Тимьян 2 веточки
Белые грибы (замороженные) 60 г
Руккола 10 г
Зеленый базилик 6 листочков
Морская соль, перец

Для заправки
Трюфельное масло 10 мл
Оливковое масло 20 мл
Лимон (сок) ½ шт.
Перец чили 10 г

Время приготовления — 15 мин
Калорийность — 119 ккал

Подготовленную говяжью вырезку нарезать поперек волокон тонкими ломтиками и слегка отбить молотком через пищевую пленку.

Приготовить заправку: смешать трюфельное и оливковое масло, сок лимона и мелко нарубленный перец чили.

На оливковом масле с тимьяном обжарить нарезанные ломтиками белые грибы, приправить солью и перцем.

Ломтики вырезки выложить в один слой на подготовленное блюдо, приправить солью и перцем, полить заправкой. Добавить обжаренные грибы, сверху разложить смесь из рукколы и базилика.

Салат с пармской ветчиной, инжиром и рукколой

Пармская ветчина 160 г
Инжир 200 г
Оливковое масло 120 мл
Винный уксус 80 мл
Руккола 80 г
Соль, перец

Время приготовления — 20 мин
Калорийность — 174 ккал

Ветчину нарезать тонкими ломтиками, инжир — дольками.

Приготовить заправку: взбить оливковое масло с винным уксусом, солью и перцем.

На тарелку выложить рукколу, на нее — ломтики ветчины, а сверху — дольки инжира. Полить заправкой, посыпать молотым черным перцем.

Цезарь» с перепелкой

Перепела 4 шт.
Оливковое масло 50 мл
Тимьян 10 г
Салат романо 500 г
Помидоры черри 200 г
Пармезан 50 г
Соль, перец

Для гренок
Хлеб для тостов 1 упаковка
Оливковое масло 50 г
Чеснок 3–4 зубчика
Соль, перец

Для соуса «Цезарь»
Каперсы 7 г
Анчоусы 15 г
Чеснок 1 зубчик
Майонез 320 г
Соевый соус 7 мл
Пармезан 20 г
Оливковое масло 7 мл

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 241 ккал

Перепелок разделать на филе без кожи и костей, полить оливковым маслом, посыпать солью и перцем. Обжарить с тимьяном на гриле до готовности.

Приготовить гренки. Хлеб без корок нарезать кубиками, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать солью, перцем и измельченным чесноком. Перемешать и подсушить в разогретой духовке до золотистого цвета.

Приготовить соус «Цезарь». Каперсы, анчоусы и чеснок измельчить, смешать с майонезом и соевым соусом, тертым пармезаном и оливковым маслом. Готовый соус хранить до использования в холодильнике.

Листья салата романо перебрать, промыть и порвать на крупные куски. Добавить половинки помидоров, часть чесночных гренок, половину тертого пармезана и соус «Цезарь». Перемешать и выложить на тарелку. Вокруг разложить кусочки перепелки и

оставшиеся чесночные гренки, посыпать пармезаном.

Копченая индейка а-ля вителло тоннато

Окорочка индейки без кожи 500–600 г
Оливковое масло 30 мл
Тимьян 2 веточки
Морская соль
Салатные листья и каперсы для подачи

Для соуса вителло тоннато
Яичные желтки 8 шт.
Оливковое масло 180 мл
Дижонская горчица 85 г
Консервированный тунец 115 г
Чеснок ½ зубчика
Лук-шалот ¼ головки
Каперсы 10 шт.
Белое сухое вино 65 мл
Лимонный сок 35 мл

Время приготовления — 1 ч 10 мин
Калорийность — 270 ккал

Окорочка индейки посолить, выложить на противень и поставить на 55–65 минут в коптильню на ольховую стружку при температуре 60 °С. Затем, сбрызнув оливковым маслом и добавив тимьян, переместить их на 15 минут в нагретую до 170 °С духовку. Дать остыть, нарезать тонкими ломтиками

Приготовить соус. Желтки взбить венчиком до удвоения в объеме. Понемногу, тонкой струйкой, влить охлажденное оливковое масло, добавить горчицу и продолжить взбивать еще 5 минут.

В блендере измельчить в однородную массу тунец, чеснок, лук-шалот и каперсы.

Смешать эту массу со взбитой яично-масляной смесью, добавить вино и лимонный сок, протереть через частое сито. При необходимости досолить (вместо соли можно влить сок от каперсов и тунца).

Поставить соус в холодильник на 20 минут.

На круглое блюдо выложить в один слой ломтики индейки, полностью залить их соусом из тунца. Украсить свежими салатными листьями и каперсами, сбрызнуть оливковым маслом.

Теплый салат «Страчетти»

Говяжья вырезка 140 г
Тимьян 1 веточка
Чеснок 1 зубчик
Оливковое масло 15 мл
Помидоры черри 4 шт.
Руккола 10 г
Стружка пармезана 20 г
Бальзамический соус-крем 10 мл
Морская соль, перец

Время приготовления — 20 мин
Калорийность — 134 ккал

Говяжью вырезку нарезать соломкой, посыпать солью и перцем, смешать с тимьяном и измельченным чесноком, добавить 1 ст. л. оливкового масла и дать помариноваться 10 минут.

Обжарить мясо на раскаленной сковороде, добавить разрезанные пополам помидоры черри и выложить в подогретое блюдо.

Сверху уложить рукколу и стружку пармезана, украсить бальзамическим соусом.

Фриттата со спаржей, авокадо, рокфором и шалфеем

Авокадо 1 шт.
Рокфор 100 г
Яйца 6 шт.
Сливки 33 % 150 г
Белая спаржа 3 шт.
Зеленая спаржа 3 шт.
Оливковое масло 30 мл
Листочки шалфея 6 шт.
Соль, перец

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 256 ккал

Авокадо очистить от кожуры, удалить косточку и нарезать ломтиками. Рокфор нарезать кубиками.

В миске смешать яйца и сливки, взбить венчиком, посолить и поперчить. Белую и зеленую спаржу бланшировать в кипящей воде 1–2 минуты, затем опустить в ледяную воду. Разрезать вдоль на две части.

Глубокую форму для запекания смазать оливковым маслом и вылить в нее яичную смесь. Сверху выложить спаржу (чередуя цвета), рокфор, авокадо и листочки шалфея.

Поставить в духовку сначала на 5 минут при 180 °C, затем снизить температуру до 160 °C и готовить в течение 10–12 минут.

Пицца с помидорами и маслинами

Для теста
Мука 300 г
Вода 185 мл
Дрожжи (сухие французские) 4 г
Соль 7 г
Сахар 15 г
Оливковое масло 20 мл

Для соуса
Оливковое масло 70 мл
Помидоры очищенные в собственном соку 500 г
Лук-порей 100 г
Морковь 1 шт.
Чеснок 6 зубчиков
Вино сухое белое 150 мл
Соль, перец

Для начинки
Помидоры черри 200 г
Маслины без косточек 150 г
Моцарелла 250 г
Оливковое масло 30 мл
Пармезан 50 г
Базилик 15 г

Время приготовления — 1,5 ч
Калорийность — 217 ккал

Приготовить тесто. Муку просеять на стол, сделать воронку и влить в нее воду комнатной температуры, добавить соль, сахар, оливковое масло и дрожжи, и аккуратно замешать тесто, понемногу вмешивая муку с краев воронки. Затем тесто обвалять в муке, накрыть полотенцем и оставить его отдыхать на 30–40 минут. Разделить тесто на несколько частей.

Приготовить соус. В сотейнике разогреть оливковое масло и обжарить на нем произвольно нарезанные овощи. Залить белым вином, слегка пропарить и влить помидоры в собственном соку. Полученный соус томить при слабом кипении около 20–30 минут с добавлением соли и перца, затем протереть через сито с крупной решеткой или измельчить при помощи блендера. Готовый соус охладить.

Готовое тесто раскатать в виде тонкой лепешки диаметром 25–30 см, поверхность смазать приготовленным соусом. Сверху разложить помидоры черри и маслины, разрезанные пополам, посолить, поперчить, посыпать моцареллой, нарезанной кубиками, сбрызнуть оливковым маслом и выпекать при 180 °С в течение 10–15 минут. Готовую пиццу разрезать на несколько частей, посыпать пармезаном и декорировать листьями зеленого базилика.

Минестроне с красной фасолью и пармской ветчиной

Фасоль красная сухая 50 г
Тимьян, розмарин по 3 веточки
Картофель 200 г
Морковь 100 г
Стебель сельдерея 100 г
Цукини 100 г
Стручковая фасоль 70 г
Цветная капуста 100 г
Брокколи 100 г
Пармезан 100 г
Пармская ветчина 200 г
Овощной бульон 1,5 л

Время приготовления — 40 мин + замачивание
Калорийность — 122 ккал

Сухую фасоль замочить накануне на 12 часов с добавлением тимьяна и розмарина. Отварить до мягкости.

Картофель, морковь, сельдерей, цукини и стручковую фасоль нарезать мелкими кубиками. Цветную капусту и брокколи разобрать на соцветия. Пармезан натереть, пармскую ветчину нарезать тонкими ломтиками.

Все овощи высыпать в овощной бульон. Проварить 5 минут, добавить отварную фасоль и часть нарезанной ветчины и варить до готовности овощей.

Перед подачей добавить в суп тертый пармезан и украсить ломтиками ветчины.

Спагетти карбонара без сливок

Чеснок 1 головка
Оливковое масло 100 мл
Панчетта 12 полосок
Тимьян свежий 8 веточек
Розмарин свежий 2 веточки
Куриный бульон 200 мл
Спагетти 300 г
Сливочное масло 50 г
Пармезан тертый 40 г
Соль, перец

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 252 ккал

Зубчики чеснока очистить и раздавить плоской стороной ножа. В оливковом масле на слабом огне обжаривать нарезанную шашечками панчетту с чесноком и травами в течение 15 минут.

Влить в сковороду куриный бульон, уварить вдвое, очень хорошо поперчить.

Спагетти отварить в подсоленной воде в течение 10–12 минут.

Извлечь из приготовленного соуса травы и соединить с отварными спагетти, добавить сливочное масло и тщательно перемешать. Подавать с тертым пармезаном.

Овощная лазанья с моцареллой

Цукини 120 г
Баклажан 120 г
Сладкий перец 120 г
Мука 50 г
Яичные белки 2 шт.
Моцарелла 250 г
Пармезан (тертый) 100 г
Оливковое масло для жарки
Соль, перец

Для классического томатного соуса
Очищенные томаты в собственном соку 1 банка (250 г)
Морковь ½ шт.
Лук-шалот ½ шт.
Оливковое масло 40 мл
Соль, перец

Время приготовления — 45 мин
Калорийность — 201 ккал

Цукини и баклажан очистить от кожуры и нарезать тонкими полосками. Приправить солью и перцем, обвалять в муке, затем во взбитых белках и обжарить на оливковом масле.

Сладкий перец запечь в течение 30 минут в духовке при температуре 170 °C. Затем очистить от семян и кожицы.

Приготовить томатный соус. Разогреть в сотейнике оливковое масло, влить томаты в собственном соку, добавить нарезанные морковь и лук-шалот и проварить до мягкости. Приправить солью и перцем, измельчить в блендере до однородной консистенции.

Выложить в форму слоями баклажан, цукини, перец и ломтики моцареллы, промазывая каждый слой томатным соусом. Сверху посыпать тертым пармезаном.

Запечь лазанью в духовке при температуре 200 °C в течение 10–15 минут.

Равиоли «4 сыра» с соусом из зеленого перца

Сыр бри 100 г
Сыр горгонзола 100 г
Сыр таледжо 100 г
Куриный бульон 30 мл
Зеленый перец горошком 5 г
Сливочное масло 120 г
Пармезан 100 г

Для теста
Мука 200 г
Яйца 2 шт.
Шафран 1 щепотка

Время приготовления — 50 мин
Калорийность — 305 ккал

Сыры бри, горгонзолу и таледжо хорошо перемешать.

Замесить тесто из муки и яиц, добавив шафран, тонко раскатать. Вырезать формочкой небольшие круги. В центр каждого положить немного начинки, смочить края водой и защипнуть.

Приготовить соус. Куриный бульон вылить в сковороду, добавив зеленый перец, и упарить до половины объема. Положить сливочное масло.

Равиоли отварить в течение 4–6 минут и выложить в горячий соус. Посыпать тертым пармезаном и прогреть 1 минуту.

Пикантные ньокки с моцареллой и помидорами

Картофель 5–6 шт.
Мука 250 г
Пармезан 50 г
Яйца 2 шт.
Моцарелла 500 г
Соль

Для соуса
Оливковое масло 70 мл
Тимьян 10 г
Чеснок 3 зубчика
Лук-шалот 2 шт.
Перец чили 1 шт.
Белое сухое вино 100 мл
Помидоры очищенные в собственном соку 1 кг
Базилик 30 г
Сахар 30 г
Соль, перец

Время приготовления — 25 мин
Калорийность — 174 ккал

Картофель сварить в мундире, очистить и размять в пюре. Добавить муку, тертый пармезан, яйца, соль и замесить крутое тесто. Скатать из него колбаски и нарезать на клецки — ньокки. Отварить их в подсоленной воде, пока не всплывут.

Приготовить соус. Разогреть на сковороде оливковое масло с тимьяном и чесноком, слегка обжарить (до прозрачности) измельченный шалот с добавлением рубленого перца чили.

Влить в сковороду вино и выпарить вдвое.

Добавить очищенные помидоры в собственном соку и нашинкованные листья базилика (часть оставить целыми для украшения) и варить соус минут 10–15, приправив его солью, перцем и сахаром.

Прогреть в соусе ньокки (2–3 минуты), добавить кусочки моцареллы, перемешать и выложить в тарелки, украсив оставшимся базиликом.

Ризотто с цыпленком и белыми грибами

Куриное филе 200 г
Белые грибы 120 г
Оливковое масло 150 мл
Тимьян 10 г
Чеснок 2–3 зубчика
Лук-шалот 40 г
Рис арборио 240 г
Белое сухое вино 120 мл
Куриный бульон 400 мл
Сливочное масло 100 г
Пармезан (тертый) 40 г
Зелень 8 г
Соль, перец

Время приготовления — 35 мин
Калорийность — 216 ккал

Куриное филе и грибы нарезать крупными кубиками и обжарить на оливковом масле с добавлением тимьяна, измельченного чеснока и мелко нарубленного шалота.

Добавить рис и вино, а когда жидкость выпарится, влить куриный бульон и варить при постоянном помешивании 20 минут.

В конце приготовления положить сливочное масло, тертый пармезан и рубленую зелень. Приправить по вкусу. Перед подачей сбрызнуть оливковым маслом.

Ризотто «Четыре сыра»

Сыр таледжо 50 г
Сыр горгонзола 50 г
Сыр скаморца 50 г
Пармезан 50 г
Чеснок 4 зубчика
Тимьян 20 г
Лук-шалот 3 шт.
Оливковое масло 100 мл
Рис арборио 300 г
Белое сухое вино 250 мл
Куриный бульон 1 л
Сливки 50 мл
Сливочное масло 50 г
Петрушка 10 г
Соль, перец

Время приготовления — 40 мин
Калорийность — 167 ккал

Все виды сыров нарезать ломтиками. Давленый чеснок, часть тимьяна и две целые луковицы шалота слегка обжарить в большом сотейнике на части оливкового масла.

Добавить рис, равномерно прожарить, постоянно помешивая. Влить вино, выпарить в два раза. Затем влить часть куриного бульона и варить, помешивая, до полуготовности риса. Выложить на противень, дать остыть.

Из риса удалить давленый чеснок, веточки тимьяна и лук-шалот.

Обжарить в большом сотейнике на оставшемся оливковом масле нарезанную мелкими кубиками луковицу шалота и тимьян. Добавить рис и оставшийся куриный бульон, готовить на сильном огне, постоянно помешивая.

Затем добавить сливки, ломтики сыра, не переставая мешать, ввести сливочное масло, посолить и поперчить, сразу выложить на тарелки. Рис должен быть аль денте[7]*. Сверху посыпать рубленой зеленью петрушки.*

Стейк из тунца с овощной капонатой

Синий тунец 4 стейка по 80 г
Оливковое масло 30 мл
Морская соль, перец

Для капонаты
Баклажан 1 шт.
Цукини 1 шт.
Сладкий перец (красный и желтый) по 1 шт.
Помидоры 2 шт.
Лук-шалот 1 шт.
Топленое масло 150 г
Чеснок 3 зубчика
Шалфей 2 веточки
Томатный сок 120 мл
Сахар 1 ч. л.
Лимоны 2 шт.
Морская соль, перец

Время приготовления — 35 мин
Калорийность — 104 ккал

Тунца посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и обжарить со всех сторон на раскаленной сковороде, чтобы в середине он еще оставался красным. Нарезать ломтиками.

Все овощи для капонаты очистить, нарезать крупными кубиками и обжарить по отдельности на топленом масле с измельченным чесноком и шалфеем. Затем овощи перемешать, добавить томатный сок, приправить солью, перцем и сахаром, прогреть вместе 5 минут.

На подогретые тарелки выложить капонату, рядом уложить ломтики тунца, дополнить половинками лимона и свежим шалфеем. Сбрызнуть оливковым маслом.

Сливочная полента с морепродуктами

Лук-шалот 15 г
Оливковое масло 70 мл
Кукурузная мука для поленты 400 г
Куриный бульон 400 мл
Сливочное масло 100 г
Пармезан 100 г
Мидии киви 4 шт.
Кальмары 130 г
Тигровые креветки 200 г
Морские гребешки 160 г
Чеснок 3 зубчика
Тимьян 12 г
Соль, перец

Время приготовления — 40 мин
Калорийность — 198 ккал

Лук-шалот мелко нарубить и обжарить на оливковом масле. Всыпать кукурузную муку, влить куриный бульон и проварить, энергично перемешивая, до загустения.

Добавить в поленту сливочное масло, мелко натертый пармезан и тщательно перемешать до образования однородной, эластичной массы. Приправить по вкусу солью и перцем.

Очищенные морепродукты обжарить на оливковом масле с добавлением измельченного чеснока и тимьяна до готовности (около 4–5 минут).

Выложить на тарелки готовую поленту, в центр уложить морепродукты. Украсить веточками тимьяна и слегка сбрызнуть оливковым маслом.

Телятина по-милански

Телятина (край) 400 г Яйца 2 шт.
Растительное масло 60 мл
Панировочные сухари 6 ст. л.
Пармезан (тертый) 80 г
Сливочное масло 60 г
Соль, перец

Время приготовления — 35 мин
Калорийность — 127 ккал

Телятину нарезать на порционные куски и хорошенько отбить. Приправить солью и перцем.

Перемешать яйца, немного растительного масла, сухари и тертый пармезан до однородной массы.

Обвалять мясо в этой панировке и жарить с двух сторон до готовности на смеси сливочного и растительного масла[8].

Телячья печень по-венециански с пюре из картофеля

Картофель 600 г
Молоко 250 мл
Сливочное масло 100 г
Телячья печень 600 г
Мука 40 г
Лимонный сок 20 мл
Каперсы 20 г
Помидоры черри 150 г
Базилик 5 г
Кресс-салат (листочки) 5 г
Соль, перец

Время приготовления — 40 мин
Калорийность — 120 ккал

Картофель очистить и отварить. Размять его в пюре, добавив подогретое молоко, 40 г растопленного сливочного масла и соль по вкусу.

Печень очистить от пленок и жил, нарезать медальонами, приправить солью и перцем, запанировать в муке. Обжарить до полной готовности на 20 г сливочного масла.

Приготовить соус: оставшееся сливочное масло растопить, добавить сок лимона, каперсы, разрезанные пополам помидоры и измельченный базилик.

Разложить по тарелкам картофельное пюре, рядом с ним уложить медальоны из печени. Полить печень соусом, посыпать блюдо кресс-салатом.

Тирамису

Для печенья «савоярди»
Яйца 3 шт.
Сахар 60 г
Мука 200 г
Разрыхлитель 2 г

Для мусса
Сыр маскарпоне 250 г
Марсала 25 мл
Яйца 3 шт.
Сахар 100 г

Для пропитки
Крепкий эспрессо 1 чашка
Сахар 3 ст. л.
Какао-порошок для посыпки

Время приготовления — 1 ч 20 мин
Калорийность — 117 ккал

Сделать печенье. Разделить яйца на белки и желтки, взбить белки с сахаром до пышной пены и, продолжая взбивать, ввести желтки. Муку смешать с разрыхлителем, всыпать в яичную массу и аккуратно перемешать.

С помощью кондитерского мешка с круглой насадкой отсадить на противень продолговатые «пальчики» из теста. Выпекать 10 минут при 180 °C.

Приготовить мусс. Маскарпоне перемешать с марсалой. Отделать яичные белки от желтков. Половину сахара всыпать в белки, другую половину — в желтки и взбить по отдельности. Аккуратно смешать все составляющие мусса.

Собрать десерт. 2–3 печенья пропитать остывшим сладким кофе, уложить рядом в глубокую формочку и выложить на них 2 ложки мусса. Еще раз повторить слои, посыпать какао. Таким же образом собрать остальные порции тирамису. Перед подачей охладить, посыпать какао-порошком.

Панакотта

Желатин 6 г
Молоко 200 мл
Сливки 200 мл
Стручок ванили ½ шт.
Сахар 80 г

Для малинового соуса
Малина (свежая или мороженая) 500 г
Сахар 150 г

Время приготовления — 40 мин
Калорийность — 140 ккал

Замочить желатин в небольшом количестве холодной воды.

Влить в кастрюлю молоко и сливки. Из стручка ванили выскрести семена. Положить их вместе со стручком и сахаром в кастрюлю, подогреть до растворения сахара и добавить набухший желатин. Процедить в формочки и поставить в холодильник до застывания.

Пять ягод малины отложить для украшения, из остальных приготовить соус. Для этого слегка проварить малину с сахаром, измельчить в блендере и протереть через сито.

Перед подачей перевернуть формочки с панакоттой на тарелки. Подать с малиновым соусом, украсив свежей малиной.

Кростата с малиной и клубникой

Для песочного теста
Сливочное масло 200 г
Сахарная пудра 250 г
Яйца 2 шт.
Яичный желток 1 шт.
Мука 450 г

Для ванильного крема
Молоко 125 мл
Стручок ванили ½ шт.
Яичные желтки 3 шт.
Сахар 70 г
Мука 30 г
Сливки 200 мл

Для украшения
Малина 20 шт.
Клубника 20 шт.

Время приготовления — 2 ч 40 мин
Калорийность — 274 ккал

Приготовить песочное тесто. Масло растереть с сахарной пудрой, добавить яйца, затем — желток. Муку высыпать на стол, выложить в нее масляную смесь и аккуратно вымесить руками. Убрать тесто в холодильник на 2–3 часа.

Раскатать тесто и равномерно выстлать им круглые формочки диаметром 7–11 см. Выпекать при 180 °C 15–17 минут.

Приготовить ванильный крем. Молоко с ванилью довести до кипения.

Желтки смешать с сахаром, затем добавить муку. Влить кипящее молоко и варить на слабом огне, постоянно помешивая, пока масса не загустеет до консистенции крема. Охладить.

Сливки взбить и вмешать в остывший крем.

Готовый крем разложить по корзиночкам, сверху украсить малиной и клубникой.

Кассата

Для основы
Сахарное печенье (типа «Юбилейного») 1 пачка
Сливочное масло 50 г
Сахар 30 г
Мороженое клубничное, фисташковое и шоколадное по 300 г
Малиновый соус 70 г
Смесь свежих ягод 45 г

Время приготовления — 40 мин + выдержка
Калорийность — 190 ккал

Печенье измельчить в крошку, смешать с маслом и сахаром. Выложить смесь в форму диаметром 18 см слоем примерно в 1 см и выпекать 10–12 минут при 180 °C. Дать остыть и аккуратно разрезать пополам по горизонтали.

Выложить в форму половину испеченной основы, а на нее — слой шоколадного мороженого; поставить в морозилку примерно на 40 минут. Вторым слоем выложить фисташковое мороженое, опять заморозить и уложить слой клубничного мороженого. Сверху накрыть второй половиной основы и поставить в морозилку минимум на 12 часов.

Разрезать кассату горячим ножом и подать с малиновым соусом и ягодами.

Азиатская кухня

Популярность азиатской кухни в наши дни невероятно высока. Вслед за европейцами и американцами россияне с удовольствием открыли для себя чудесный мир японской, корейской, китайской, вьетнамской, тайской кулинарии… Экзотические вкусы, необычные ароматы, чарующий мир пряностей и специй, непривычные, новые формы подачи блюд, особые кулинарные техники — все это делает произведения азиатских поваров столь притягательными для нас.

Необходимо отметить, что при наличии некоторых единых для регионов Дальнего Востока и Юго-Восточной Азии основ кулинарных традиций, национальные кухни разных стран значительно отличаются друг от друга. Общими для азиатской кухни являются базовые продукты: рис и лапша, а также активное использование сои и продуктов из нее (самая распространенная приправа — соевый соус). Есть и излюбленные технологии — варка на пару или обжаривание в кляре в раскаленном масле. К тому же едят здесь также одинаково — палочками, соблюдая при этом все тонкости ритуала обращения с ними.

И все-таки азиатская кухня привлекательна прежде всего своим разнообразием. Самые известные две кухни этого региона, японская и китайская, — абсолютно разные, даже сама философия кулинарии в этих странах диаметрально противоположна. Если японские повара подвергают исходные продукты минимальной обработке (часто используются вообще сырые продукты — например, в суши или сашими), стараясь подчеркнуть естественный, природный вкус ингредиентов блюда, то китайцы, кажется, делают все возможное, чтобы уйти от исходного вкуса как можно дальше, создать новые, интересные, сложные блюда за счет изощренных кулинарных технологий, обилия специй, сложных по составу соусов. Различается и способ подачи — у японцев это небольшие порции, разложенные на тарелках в соответствии со строгими и сдержанными канонами красоты, как ее понимают в Стране восходящего солнца; китайцы же — большие мастера украшения блюд, они любят подавать большие порции, например, целиком птицу (утка по-пекински) или рыбу (традиционный праздничный карп — чем он больше, тем лучше), причем мастерски декорируют блюда с помощью вырезанных из овощей цветов, бабочек, ажурных решеток и других фигурок.

Ролл с мягким крабом

Рис для суши 320 г
Вода 350 мл
Рисовый уксус 60 мл
Дайкон 200 г
Мягкий краб (400/600 г) 4 шт.
Крахмал 150 г
Растительное масло 1 л
Нори 2 листа
Авокадо 1 шт.
Икра летучей рыбы (оранжевая) 40 г
Шнитт-лук 15 г
Соль

Для соуса спайси
Майонез 150 г
Соус самбал олек 10 г

Время приготовления — 1,5 ч
Калорийность — 105 ккал

Сварить рис с водой в рисоварке (50 минут). Готовый рис переложить в широкую миску, снять пригоревшую корочку, влить рисовый уксус, тщательно размешать, остудить до теплого состояния.

Приготовить соус спайси: смешать майонез и соус самбал олек до однородности.

Дайкон очистить, отрезать кусок шириной в половину листа нори. Затем острым ножом по кругу срезать тонкий пласт. Нарезать на длину листа нори, хорошо промыть и положить в емкость с подсоленной водой.

Мясо краба отжать от жидкости, просушить в бумажных салфетках. Обвалять в крахмале и аккуратно опустить в хорошо разогретое масло. Пожарить до готовности, обсушить на бумажных салфетках.

На циновку выложить половину листа нори, равномерно разложить рис, не доходя до одного края 0,5 см. Смазать соусом спайси, положить полоски очищенного авокадо, шнитт-лук, икру летучей рыбы и разрезанного пополам краба. Аккуратно скрутить ролл с помощью циновки.

Нарезанные ломтики дайкона промыть под проточной холодной водой и обсушить в бумажных салфетках. Положить

готовый ролл на пласт дайкона и завернуть в него, прижав циновкой.

Готовый ролл разрезать на 4 равные части. Подавать с васаби, маринованным имбирем и соевым соусом.

Ролл «Аляска» в дайконе с красной икрой

Рис для суши 400 г
Нори 2 листа
Филе копченого угря 40 г
Филе лосося 120 г
Тигровые креветки 4 шт.
Сыр «Филадельфия» 40 г
Авокадо 1 шт.
Зеленый лук 15 г
Дайкон 200 г
Икра красная 30 г

Время приготовления — 1,5 ч
Калорийность — 133 ккал

Сварить рис с водой в рисоварке (50 минут). Готовый рис переложить в широкую миску, снять пригоревшую корочку, влить рисовый уксус, тщательно размешать, остудить до теплого состояния.

Креветки нанизать на бамбуковые шпажки и варить в подсоленной воде 3 минуты. Затем поместить в холодную воду до полного остывания. Очистить от панциря, разрезать вдоль пополам, удалить кишечную вену. Промыть под проточной холодной водой.

Дайкон очистить, отрезать кусок дайкона шириной в половину листа нори. Затем острым ножом по кругу срезать тонкий пласт. Разрезать на пласты одинаковой длины и положить в миску с подсоленной водой, чтобы дайкон стал более мягким и эластичным.

На циновку положить половину листа нори. Из риса сформовать небольшой шарик (примерно 100 г). Положить шарик в центр листа и равномерно пальцами распределить по всему листу, оставив сверху свободными 0,5 см. Перевернуть, чтобы рис оказался на циновке.

Смазать лист нори по центру сыром «Филадельфия», положить 2 полоски очищенного авокадо, зеленый лук, филе лосося, отварную креветку, филе угря. Подвинуть край листа к краю циновки и завернуть ролл, придавая ему округлую форму.

Отложить ролл в сторону, положить на циновку пласты дайкона, предварительно промытые под холодной водой и просушенные на бумажных салфетках. Сверху положить ролл и циновкой закрутить ролл в пласты дайкона. Хорошо прижать.

Готовый ролл разрезать пополам, соединить половинки и разрезать их на 3 равные части. Перевернуть кусочки ролла начинкой кверху и положить на них красную икру. Подавать с соевым соусом, маринованным имбирем и васаби.

Роллы из лосося с сыром «Филадельфия» и листьями салата

Филе лосося 400 г
Чеснок 3 зубчика
Укроп 20 г
Сыр «Филадельфия» 120 г
Салат айсберг 60 г
Салат лолло-россо 40 г
Салат фризе 40 г
Помидоры черри 60 г
Оливковое масло 40 мл
Сок лайма 20 мл
Красная икра 20 г
Соль, перец

Время приготовления — 20 мин
Калорийность — 241 ккал

Филе лосося нарезать тонкими пластинками. Чеснок и укроп мелко порубить, смешать с сыром «Филадельфия».

На пластинки лосося выложить замешанный сыр «Филадельфия» и свернуть аккуратно в ролл. Разрезать на равные части.

Промыть и нарвать листья салата, добавить разрезанные пополам помидоры черри. В миску с салатом добавить оливковое масло и сок лайма, приправить солью и перцем, перемешать и выложить на тарелки.

Вокруг салата выложить нарезанные роллы, сверху на роллы выложить крас— ную икру и украсить веточками укропа.

> «Филадельфия» — один из самых популярных мягких сыров. Он готовится на основе сливок и жирного молока, поэтому имеет очень нежную текстуру и сливочный нейтральный вкус. Сыр «Филадельфия» очень часто используют в сладких рецептах, например таких, как чизкейк. И конечно, это незаменимый ингредиент для приготовления роллов.

Спринг-роллы с креветками и древесными грибами

Древесные грибы 1 упаковка
Листы теста для спринг-роллов 8 шт.
Креветки 16 шт.
Корень имбиря 40 г
Кинза 30 г
Кунжутное масло 10 мл
Рисовый уксус 80 мл
Чеснок 3 зубчика
Кунжутное масло 20 мл

Время приготовления — 40 мин + замачивание
Калорийность — 137 ккал

Древесные грибы залить кипятком и дать набухнуть в течение 30 минут. Листы теста для спринг-роллов разморозить. Креветки разрезать пополам вдоль, имбирь очистить и нарезать тонкой соломкой. С кинзы оборвать листочки.

Каждый лист теста разделить пополам, на него выложить по 2 креветки, разрезанные пополам, добавить имбирь, нарезанный соломкой, веточки кинзы, полить кунжутным маслом, добавить замоченные древесные грибы (если они большие, то их нужно порубить). Завернуть концы теста, свернуть рулетик, закрепить, смазав кончик теста водой.

Жарить спринг-роллы во фритюре 3–4 минуты, затем выложить на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло.

Приготовить соус: в китайский уксус добавить рубленый чеснок и кунжутное масло, перемешать.

Подавать горячие спринг-роллы с соусом в отдельной посуде.

Теплое сашими из сибаса с дайконом

Сибас 4 шт. (по 300–400 г)
Соус устричный 100 г
Дайкон 300 г
Морковь 100 г
Кинза 30 г
Кунжутное масло 100 мл
Лайм 50 г
Соль, перец

Время приготовления — 10 мин
Калорийность — 141 ккал

Рыбу разделать на филе без кожи и нарезать тонкими ломтиками. На дно тарелок налить устричный соус, на него разложить филе сибаса.

Дайкон и морковь нарезать очень тонкой соломкой, посолить, поперчить и перемешать с листьями кинзы. Уложить горкой на рыбу.

Кунжутное масло сильно раскалить и полить им ломтики рыбы. Украсить дольками лайма и сразу подавать.

Сашими в переводе с японского — «проколотое мясо», так как старину рыбу в Японии ловили с помощью острой палки, прокалывая рыбу ею, как копьем. Сейчас сашими — это тонкие ломтики сырой морской (но не речной!) рыбы, которые подают с легким овощным гарниром и соусом. Для сашими обычно используют филе тунца, морского окуня, желтохвоста, лосося, палтуса, морского окуня, камбалы или трески.

Овощи темпура с кисло-сладким соусом из сливы и кунжута

Сладкий перец (2-х цветов) 2 шт.
Цукини 1 шт.
Морковь 1 шт.
Баклажан 1 шт.
Вешенки 200 г
Спаржа 200 г
Растительное масло 500 мл
Сельдерей или петрушка 15 г
Лаймы 2 шт.

Для сливового соуса
Сливы 200 г
Сахар 10 г
Сок из корня имбиря 15 г
Пюре из черной смородины 100 г
Сок лайма 50 мл
Вода 500 мл
Кунжутное масло 5 мл
Кунжут 10 г
Для кляра
Мука темпурная 100 г
Яйца 2 шт.
Вода
Соль, перец

Время приготовления — 55 мин
Калорийность — 149 ккал

Приготовить соус. Сливы измельчить вместе с сахаром и соком, выжатым из корня имбиря, в кухонном комбайне, добавить небольшое количество пюре из черной смородины и воду. Влить сок лайма и варить до однородной эластичной консистенции. За 2–3 минуты до готовности добавить кунжутное масло и обжаренные на сухой сковороде семена кунжута. Если соус кажется жидковатым, его можно загустить крахмалом.

Темпурную муку смешать с яйцами и развести холодной водой до консистенции сметаны, посолить и поперчить.

Сладкий перец, цукини, морковь, баклажан и вешенки нарезать крупными брусками, спаржу разрезать пополам или, если ростки

толстые, на 3–4 части.

Опускать овощи в приготовленный кляр, затем жарить партиями в большом количестве разогретого масла до золотистой хрустящей корочки. Обжаренные овощи обсушить на бумажных салфетках.

На тарелки выложить обжаренные овощи в виде башни и украсить веточками сельдерея или петрушки, а также дольками лайма. Рядом в соуснике подать сливовый соус.

Яйца по-тайски

Репчатый лук 120 г
Чеснок 3 зубчика
Перец чили 2 шт.
Растительное масло для фритюра 500 мл
Яйца, сваренные вкрутую 4 шт.
Соевый соус 100 мл
Сахар 150 г
Кинза 50 г

Время приготовления — 12 мин
Калорийность — 148 ккал

Лук, чеснок и перец чили мелко нарезать и обжарить во фритюре, затем выложить на бумажные салфетки, чтобы удалить излишки масла.

В тот же фритюр положить яйца и обжарить.

В сотейнике смешать соевый соус и сахар и проварить, чтобы сахар растворился.

Яйца выложить на тарелки, разрезать на 4 части, сверху выложить жареные овощи, полить соевым соусом и посыпать листочками кинзы.

Суп «Том Ям Кунг»

Лемонграсс 3 шт.
Корень имбиря (большой) 1 шт.
Корень галангала 3 шт.
Перец чили 6 шт.
Кинза 2 пучка
Кокосовое молоко 1 л
Чеснок 1 головка
Листья кафрского лайма 10 шт.
Сахар тростниковый 100 г
Бульон куриный 300 мл
Тайский рыбный соус 3 ст. л.
Красная паста карри 3 ст. л.
Креветки крупные 20 шт.
Шиитаке 200 г

Время приготовления — 1 ч 10 мин
Калорийность — 55 ккал

Лемонграсс, половину корня имбиря и весь корень галангала нарезать произвольно. Три перчика чили разрезать пополам. У кинзы отделить стебли от листочков.

Влить в кастрюлю кокосовое молоко, добавить нарезанные лемонграсс, имбирь, галангал и перец чили, а очищенный также чеснок, листья кафрского лайма и стебли кинзы. Довести до кипения, убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и варить 30–40 минут.

Оставшийся перец чили и имбирь нарезать мелкими кубиками. Выложить в сотейник с тростниковым сахаром и медленно обжаривать в течение 10–15 минут. Влить куриный бульон, проварить вместе под крышкой 5–7 минут.

Ароматное кокосовое молоко процедить через сито, соединить с куриным бульоном (его процеживать не нужно), рыбным соусом, пастой карри и варить под крышкой еще 5 минут, дать настояться.

Креветки очистить, слегка обжарить, посолить и поперчить.

При подаче разлить суп в глубокие миски, добавить шиитаке, нарезанные соломкой, и листочки кинзы.

Пряный, острый и необыкновенно ароматный суп «Том Ям» — «визитная карточка» тайской кулинарии, самый известный и любимый суп не только у жителей

Таиланда, но и у многочисленных туристов и поклонников этой яркой и самобытной национальной кухни. Существуют различные варианты этого супа, например, с курицей, но вариант с креветками — классический.

Куриный суп с вонтонами и грибами шиитаке

Листы теста для вонтонов 12 шт.
Куриный фарш 200 г
Стебель сельдерея 60 г
Куриный бульон 1 литр
Грибы шиитаке 80 г
Чеснок 2 зубчика
Кунжутное масло 15 мл
Соевый соус 50 мл
Зеленый лук 30 г
Соль, перец

Время приготовления — 25 мин + разморозка
Калорийность — 78 ккал

Разморозить листы теста для вонтонов, нарезать на квадратики или кружки.

Куриный фарш смешать с мелко нарубленным сельдереем, посолить и поперчить по вкусу.

На каждый квадрат или кружок теста выложить куриный фарш, слепить вонтоны в виде мешочков, конвертиков или пельменей.

Довести до кипения куриный бульон, выложить вонтоны, рубленые грибы шиитаке и чеснок, влить кунжутное масло и соевый соус. Вновь досвести до кипения.

Выложить суп с вонтонами в тарелки и украсить перьями зеленого лука.

Готовые листы теста для вонтонов найти в продаже можно далеко не везде, поэтому проще приготовить их самостоятельно. Одно яйцо нужно слегка взбить с ½ ч. л. соли, добавить четверть стакана воды. Просеять 300 г муки в большую миску и влить туда около половины стакана воды. Вымешать тесто, при необходимости добавляя воду (тесто должно получиться плотным, как для пельменей). Скатать тесто в шар, оставить под салфеткой на полчаса. Очень тонко раскатать тесто на присыпанном мукой столе, нарезать на квадраты. Стряхнуть муку, уложить в пластиковый контейнер и хранить в холодильнике.

Суп мисо классический

Грибы шиитаке 40 г
Водоросли вакаме 20 г
Тофу 40 г
Лук-порей 20 г
Вода 1 л
Мисо паста темная 50 г
Мисо паста светлая 60 г
Стружка тунца 3 г
Приправа хон даши 5 г

Время приготовления — 15 мин
Калорийность — 77 ккал

Грибы шиитаке тонко нарезать, удалив ножки. Водоросли вакаме замочить в воде до размягчения. Тофу нарезать средними кубиками, лук-порей — кольцами.

В глубокий сотейник влить воду, довести до кипения, добавить темную и светлую мисо пасту, стружку тунца, приправу хон даши, все тщательно перемешать и варить до закипания. Затем процедить суп через сито.

В глубокие тарелки выложить грибы, водоросли, тофу и лук-порей, влить горячий бульон и подавать на стол.

То, что суп из пасты мисо очень полезен, было известно жителям Японии с давних времен: не одно поколение буддийских монахов, известных своим здоровьем и долголетием, ежедневно употребляли мисо, отказавшись от мяса. Современные исследования показали, что в 100 граммах мисо содержится гораздо больше суточной нормы витамина B12, чем в мясе. В Японии и по сей день почти каждый житель страны начинает свой день с чашки супа мисо, и это закономерно, ведь мисо снижает уровень холестерина в крови, способствует поддержанию микрофлоры кишечника и пищеварению, повышает устойчивость организма к различным заболеваниям, в том числе и к простудным. Мисо является отличным источником кальция, железа и меди.

Ягненок чили с мятой

Ягнятина 400 г
Чеснок 2 зубчика
Перец чили 10 г
Листья мяты 25 г
Растительное масло 100 мл
Сахар 10 г
Соус устричный 30 мл
Рыбный соус 30 мл

Время приготовления — 15 мин
Калорийность — 201 ккал

Мясо ягненка нарезать средними брусочками. Чеснок и перец чили мелко нарубить. Листья мяты крупно нарезать.

В хорошо разогретый вок с растительным маслом положить ягнятину и обжаривать, помешивая, в течение нескольких минут, не доводя до полной готовности.

Добавить в сковороду чеснок и перец чили, сахар, устричный и рыбный соусы. Жарить 1–2 минуты, попробовать и добавить еще сахара, перца или соусов при необходимости.

Готовое мясо посыпать нарезанной мятой, перемешать и снять с огня.

Идеальный гарнир для этого ароматного блюда — отварной жасминовый рис.

Сатей из свинины

Кокосовое молоко 200 мл
Перец чили маленький 1 шт.
Тайская паста карри зеленая 1 ч. л.
Кинза 1 пучок
Чеснок 4 зубчика
Свиная вырезка 400 г
Сладкий перец красный и желтый по 1 шт.
Лук-порей 1 шт.
Лемонграсс 1 шт.
Растительное масло 100 мл
Лайм (цедра) 1 шт.
Соус ворчестер 2 ст. л.
Тростниковый сахар 10 г
Соль, перец

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 237 ккал

Кокосовое молоко, нарезанный перчик чили, пасту карри, стебли кинзы (листочки оставить для подачи) и 1 измельченный зубчик чеснока смешать в сотейнике, довести до кипения, уменьшить нагрев до минимального, накрыть крышкой и томить 20 минут.

Свиную вырезку нарезать кусочками, сладкий перец нарезать соломкой, оставшийся чеснок — тонкими кружочками, лук-порей — соломкой. Добавить нарезанный произвольно лемонграсс и обжарить все на растительном масле до готовности, в конце добавить тростниковый сахар, цедру лайма и соус ворчестер, снять с огня, посолить и поперчить.

В глубокую тарелку налить соус со всеми ингредиентами, сверху выложить обжаренную свинину и сладкий перец, украсить листочками кинзы.

Свиное филе с жареным ананасом, чили и арахисом

Свиная вырезка охлажденная 800 г
Кинза 1 пучок
Имбирь 50 г
Растительное масло 100 мл
Чеснок 3 зубчика
Гвоздика 3 бутончика
Ананас свежий 1 шт.
Перец чили (маленький) 1 шт.
Кунжутное масло 18 мл
Бульон куриный 200 мл
Крахмал 10 г
Арахис очищенный 2 горсти
Мед 100 г
Соль, перец

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 258 ккал

Свиную вырезку зачистить от пленки. Кинзу разделить на стебли и листочки, стебли мелко нарезать. Имбирь очистить и нарезать тонкими кружочками.

Обжарить вырезку целиком на растительном масле в течение 5–7 минут, добавить стебли кинзы, имбирь, чеснок и гвоздику.

Очистить ананас и нарезать кусочками, добавить его к мясу вместе с перчиком чили (целиком), медом, сбрызнуть кунжутным маслом и готовить все вместе еще 5–7 минут.

Ввести куриный бульон, посолить и поперчить по вкусу, готовить еще 5 минут, загустить крахмалом.

При подаче украсить листочками кинзы и поджаренным на сухой сковороде арахисом.

Утка в имбирном маринаде

Утка 2 шт.
Яблоки 2 шт.
Мука темпурная 100 г
Растительное масло для фритюра

Для маринада
Соевый соус 300 мл
Имбирь 100 г
Чеснок 7 зубчиков
Растительное масло 150 мл
Апельсиновый сок 600 мл
Мед 150 г

Время приготовления — 55 мин
Калорийность — 256 ккал

Приготовить маринад. Соединить соевый соус, измельченные имбирь и чеснок, растительное масло, апельсиновый сок и мед.

Уток замариновать в приготовленной смеси на сутки, затем выложить на противень на лист пергамента и запекать в течение 35–45 минут при 180 °С.

Приготовить яблоки в темпуре. Очищенные яблоки нарезать дольками, обвалять в темпурной муке и обжарить во фритюре

Выложить уток на большое блюдо и украсить яблоками в темпуре.

> Темпурная мука — это продукт, популярный в японской кулинарии, рисовая мука для приготовления кляра и горячих блюд во фритюре.

Треска в кокосовом соусе с имбирем

Корень имбиря 20 г
Чеснок 2 зубчика
Растительное масло 70 мл
Шафран 1 г
Кокосовое молоко 200 мл
Куриный бульон 200 мл
Филе трески 600 г
Зеленый лук 30 г
Соль, перец

Время приготовления — 25 мин
Калорийность — 89 ккал

Очистить корень имбиря и чеснок, мелко нарезать. Слегка обжарить на растительном масле, постоянно помешивая.

Добавить в сковороду шафран, влить кокосовое молоко и куриный бульон. Варить на слабом огне в течение 10 минут.

Филе трески нарезать порционными кусочками и положить в кипящий соус. Тушить под крышкой на слабом огне до готовности, посолив и поперчив по вкусу.

Готовую рыбу с соусом выложить на тарелки и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Рассыпчатый длиннозерный (например, жасминовый) рис станет идеальным гарниром к этому блюду.

Креветки в соусе васаби

Тигровые креветки 20 шт.
Масло для фритюра 1 л
Огурцы 500 г
Мини кресс-салат 1 упаковка

Для соуса
Майонез 160 г
Васаби (порошок) 20 г
Сгущенное молоко 20 г

Для кляра
Темпурная мука 100 г
Кукурузный крахмал 50 г
Вода 250 мл
Соль

Время приготовления — 18 мин
Калорийность — 151 ккал

Приготовить соус: перемешать майонез со сгущенным молоком с добавлением порошка васаби по вкусу.

Приготовить кляр: взбить темпурную муку и кукурузный крахмал с водой и солью.

Креветки очистить от панциря, опустить в кляр и поджарить во фритюре при 150 ˚С до румяной корочки.

Огурцы нарезать очень тонкими ломтиками. Выложить ломтики огурцов на тарелки, на них — креветки, полить соусом и украсить листочками кресс-салата.

В российских супермаркетах обычно продается ароматный мини кресс-салат в небольших прямоугольных упаковках. Его нужно промыть целиком под холодной водой, стряхнуть и срезать листочки ножницами.

Морские гребешки гриль с соусом из манго

Мини-спаржа 240 г
Морские гребешки 500 г
Кресс-салат для украшения
Соль, перец

Для соуса
Чеснок 2 зубчика
Растительное масло 100 мл
Мирин 100 мл
Сок манго 100 мл
Картофельный крахмал 20 г
Мякоть манго 80 г
Перец чили 3 г
Шнитт-лук 5 г
Сок лайма 10 мл

Время приготовления — 22 мин
Калорийность — 118 ккал

Приготовить соус. Чеснок мелко нарубить, обжарить на растительном масле, добавить мирин и сок манго. Затянуть крахмалом. В остывший соус добавить остальные мелко нарубленные ингредиенты и сок лайма.

Спаржу бланшировать в подсоленной воде 5 секунд, затем переложить в ледяную воду, чтобы спаржа осталась хрустящей.

Гребешки сбрызнуть растительным маслом, посолить, поперчить, поджарить на гриле с двух сторон до румяной корочки. Выложить на тарелки поочередно спаржу и гребешки, полить соусом и украсить листочками кресс-салата.

Рисовая лапша с грибами и тофу

Рисовая лапша 400 г
Растительное масло 100 мл
Чеснок 3 зубчика
Корень имбиря 15 г
Лук-шалот 70 г
Шампиньоны 120 г
Тофу 100 г
Соевый соус 70 мл
Рыбный соус 40 мл
Арахисовое масло 40 мл
Перец чили 5 г
Арахис (очищенный) 30 г
Листья кинзы 10 г
Тимьян 12 г
Соль, перец

Время приготовления — 18 мин + замачивание
Калорийность — 233 ккал

Замочить рисовую лапшу в воде на 15 минут. Слить и отложить в сторону.

Хорошо разогреть растительное масло в сковороде вок и обжарить нарезанные чеснок, имбирь и лук-шалот в течение 1–2 минут до светло-коричневого цвета.

Добавить нарезанные грибы и обжаривать 2–3 минуты, затем добавить нарезанный кубиками тофу и обжарить до коричневой корочки.

Смешать соевый и рыбный соус, арахисовое масло и мелко нарубленный перец чили, добавить в сковороду. Выложить туда же лапшу и перемешать с соусом.

Арахис обжарить на сухой сковороде и очистить от кожицы. Посыпать готовую лапшу орехами и нашинкованной кинзой, подавать горячей.

Гречневая лапша с утиной грудкой

Гречневая лапша 200 г
Утиная грудка 400 г
Растительное масло 40 мл
Чеснок 3 зубчика
Имбирь 30 г
Перец чили ½ шт.
Мирин 120 мл
Соевый соус 50 мл
Овощной бульон 300 мл
Зеленый лук 30 г

Время приготовления — 20 мин
Калорийность — 266 ккал

Гречневую лапшу отварить согласно инструкции на упаковке. Воду слить.

Утиную грудку нарезать ломтиками, обжарить на сковороде с добавлением растительного масла.

Добавить в сковороду с уткой чеснок, имбирь, перец чили, влить мирин, соевый соус, овощной бульон, готовить пару минут.

Добавить в сковороду отварную гречневую лапшу, немного проварить в соусе.

Добавить нарезанный перьями зеленый лук, перемешать и выложить на тарелки.

notes

Сноски

Подать это блюдо можно в горшочках либо на тарелках со свежими огурцами, помидорами, зеленым салатом.

2

Котлеты можно подать с овощами и молочным соусом.

3

Готовые блины можно подать с маслом, или сметаной, или вареньем, икрой, соленой семгой и др.

4

Подать с острым соусом, или сметаной, или с растопленным сливочным маслом.

5

Картофельное пюре должно быть очень жирным и жидким, такова особенность этого блюда.

При желании можно посыпать суп рубленой петрушкой.

7

Итальянское выражение al dente означает приготовление пасты или риса так, чтобы они получились слегка твердыми внутри и не успели полностью развариться.

Такие отбивные хорошо подать с томатным соусом и спагетти.